

Alimentazione Naturale

DIVENTA IL NUTRIZIONISTA DI TE STESSO

Açaí, miglio e orzo spazzano via le tossine

Tengono lontano diabete, infiammazioni e dolori

- Carciofo e mela: ti ripuliscono il sangue dai grassi
- I superfood che potenziano memoria e lucidità mentale



■ **Marmellate che danno energia senza ingrassare**

■ **Grano: scegli quello giusto. Così elimini le intolleranze**

■ **Semi di chia: l'integratore anti age**

**SCOPRI CHE COSA
C'È DENTRO I
NOSTRI ALVEARI...**



CHI SIAMO NOI

**L'ORIGINE
DEL MIELE
NEL VASETTO**



**GLI ABBINAMENTI
CONSIGLIATI**

**LE RICETTE
PIÙ GUSTOSE**

Il miele, il prodotto più prezioso dell'alveare, è fatto di zuccheri semplici e digeribili. Ti fornisce tanta energia pronta all'uso e ha meno calorie dello zucchero! Il nostro miele è una miniera

**miele
304 Kcal
zucchero
392 Kcal
per 100g
-22% di Kcal**

di profumi e sapori che evoca i luoghi più belli d'Italia, dove le api raccolgono il nettare delle tante fioriture spontanee. I nostri apicoltori, vegliando sulla loro salute, aspettano il momento migliore per condividere, con loro, il raccolto.



miele di acacia di
Emilia Romagna, Piemonte
e Lombardia



miele di bosco
del Piemonte



miele millefiori di
Emilia Romagna
e Toscana

**USA IL CODICE QR,
SCOPRI I NOSTRI MIELI!**



Attrazione Naturale

www.mielizia.com



di Maria Fiorella Coccolo

Vivere meglio portando la Natura sulle nostre tavole

Care lettrici, cari lettori,

iniziamo insieme il 2016 con l'augurio di un anno sereno e di tanta salute, da conservare o raggiungere anche attraverso il nostro stile di vita e il nostro cibo quotidiano. Un po' di attività fisica tutti i giorni ci aiuterà a migliorare la circolazione, scaricare lo stress, contrastare pressione alta, diabete e sovrappeso. E soprattutto il nostro impegno dovrà essere quello di mangiare sano, perché il cibo è la nostra prima cura ma, ricordatelo, solo se è quello giusto. Quindi via libera agli ortaggi di stagione, a carni magre e pesce, legumi, tofu, frutta oleosa, chicchi, ma anche a pane e pasta integrali, le nostre fonti principali di carboidrati. E proprio per iniziare bene l'anno nuovo, questo mese lo abbiamo dedicato alla depurazione, con i super alimenti carciofo e mela ideali per eliminare il colesterolo in eccesso, controllare gli zuccheri nel sangue, rigenerare fegato e pelle. Poi, per fare luce su ciò che mangiamo più spesso sotto forma di pane, pasta, biscotti ecc. abbiamo dato spazio al grano e alle sue antiche varietà, come il farro e il khorasan, ma anche ai carboidrati, questi principi nutritivi di cui oggi

tanto si parla, e non sempre molto bene, che in realtà sono alla base della vita di ognuno di noi. E

non finisce qui, in questo numero di **Alimentazione Naturale** potrete trovare il menu vegano disintossicante, le marmellate e confetture migliori da portare in tavola, i nutraceutici che rigenerano il cervello, potenziandone le facoltà, e tanto altro ancora.

Vi lascio ora alla lettura di **Alimentazione Naturale**, e nel farlo vi ringrazio per gli apprezzamenti che riceviamo alla nostra e-mail alimentazonenaturale@riza.it. Scriveteci anche per consigli personalizzati o approfondimenti degli articoli letti sulla nostra rivista.

Buon anno a tutti!



In questo numero



Gli ortaggi di stagione contrastano dolori e infiammazioni.



Grano: se scegli quello giusto puoi evitare le intolleranze.



Le mele difendono dal cancro e abbassano il colesterolo.

8 Obiettivo del mese

Gli alimenti che ti risanano a gennaio

11 News dal mondo

La scienza ci spiega perché il cibo è la prima cura

15 Vero o falso?

Le verità che non ti aspetti su ciò che metti nel piatto

- 16 • Ma tu sai davvero cosa significa mangiar sano?

21 Cibo e Salute

Stare bene a tavola con gli ortaggi di gennaio

- 22 • Questo mese spazza via tutte le tossine e non ti ammali
30 • Non solo vitamine. Le sostanze più efficaci che non ti devono mancare
32 • Gli organi che devi proteggere in inverno

35 I super alimenti

Carciofo e mela. I depurativi di gennaio

- 36 • Il Carciofo. È il miglior ortaggio per ridurre grassi e zuccheri nel sangue
42 • La Mela. Il frutto che ti fa riconquistare salute e benessere
50 • Ricette detox per eliminare le scorie
52 • Cibo e Miti. Mela e carciofo simboli di conoscenza e coraggio ma anche di peccato...



Le bacche di açai proteggono cuore e cervello. Confetture: occhio allo zucchero! L'avocado fornisce grassi cosiddetti "buoni".

57

Scuola di Alimentazione

Diventa nutrizionista di te stesso

- 58 • Conoscere i nutrienti: i carboidrati
- 60 • I glucidi non sono tutti uguali. Scopri a colpo d'occhio quali sono i "cattivi" e i "buoni"
- 62 • I giusti abbinamenti controllano la glicemia
- 64 • Tabella per creare i tuoi pasti equilibrati

67

Cibo è Medicina

Nutraceutici salva cervello

- 68 • I superfood contro la perdita della memoria

73

Terra & Natura

Grano. Il buon cereale della vita

- 74 • I chicchi che si trasformano nel nostro pane quotidiano

- 76 • Il frumento che fa bene è intero e va consumato senza eccessi
- 78 • Due specie antiche: khorasan e farro
- 79 • Cibo e Miti. L'eterna rinascita in una spiga di frumento

81

Etichette a Confronto

Occhio a zuccheri e quantità di frutta

- 82 • Confetture e Marmellate. Con loro la tua colazione è ricca di energia

89

Dieta Veg & Bio

Menu completo per ripulire organi e tessuti

- 90 • Via la carne e i formaggi così depuri reni e fegato
- 92 • Sei ricette disintossicanti con proprietà anti age

96

Brindiamo con Voi

Bollicine antiossidanti per una pelle vellutata

Centro Riza
Servizio di psicologia
e psicoterapia

Incontri di gruppo

**Tutti i giovedì con
Raffaele Morelli**

**SCOPRIAMO LE NOSTRE
RISORSE INTERIORI**

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue.

Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

**Tutti i giovedì
alle ore 17.00**

Per informazioni e prenotazioni:
02/5820793 - centro@riza.it

**Centro Riza
di Medicina Naturale**
Via L. Anelli, 4 20122 Milano
Sito web: <http://centro.riza.it>

Per un 2016 pieno di energia e salute abbonati a **Alimentazione Naturale!**

12 numeri + 2 libri in omaggio



a soli
34 €
(anziché 50,40 €)

**ECCO I LIBRI
IN REGALO
PER TE**

Ricette per un metabolismo super
Il modo migliore per perdere peso senza sacrifici è stimolare il metabolismo. In questo libro ti forniamo più di 100 ricette bruciagrassi.

Il magico magnesio
Il magnesio allevia stanchezza, mal di testa, dolori muscolari; riduce glicemia e colesterolo; mantiene giovani i tessuti e aiuta anche a dimagrire.



E SE AGGIUNGI UN ALTRO ABBONAMENTO A UNA RIVISTA DEL GRUPPO RIZA TI COSTA SOLO 29 EURO!

Il primo mensile di psicologia
che ti aiuta a vivere bene



I consigli per perdere peso
e restare in forma senza fatica



Una cura vincente per la
salute di tutta la famiglia



I rimedi naturali
per curarsi e rigenerarsi



Curarsi con l'alimentazione
perché il cibo è il tuo farmaco



Mangiare bene senza
ingrassare. Oggi si può



Il mensile che ti cura
senza farmaci



La rivista monografica per
ritrovare il benessere psicofisico



E IN PIÙ AVRAI ANCHE UN ALTRO LIBRO IN OMAGGIO

Come guarire senza farmaci

Le più potenti energie curatrici sono dentro di te! Ecco come stimolare l'autoguarigione
senza dover fare ricorso a medicinali di sintesi.

I VANTAGGI DELL'ABBONAMENTO

- 1 CONSEGNA GRATUITA.** Riceverai ogni mese, comodamente a casa tua, la copia della rivista senza nessun aggravio di spesa.
- 2 PREZZO BLOCCATO.** Il prezzo resterà bloccato per tutta la durata dell'abbonamento, anche se il mensile dovesse subire aumenti.
- 3 SCONTI.** Solo per te che sei nostro abbonato, uno sconto speciale del 30% sul prezzo di copertina di tutti i libri Riza.
- 4 NESSUN NUMERO PERSO.** Se per qualsiasi ragione non dovessi ricevere la tua rivista, potrai richiedere un secondo invio gratuito al nostro ufficio abbonamenti.

ABBONARSI È FACILE!

- Chiama il numero: **02/5845961**
- Invia un sms: **331/9656722**
- Manda una e-mail: **ufficioabbonamenti@riza.it**
- Internet: **www.riza.it**

Per il pagamento!

- ☐ Bollettino di c/c postale n. 25847203 intestato a Edizioni Riza S.p.A. - Milano
- ☐ Assegno inviato a mezzo posta a Edizioni Riza S.p.A. via L. Anelli, 1 - 20122 Milano
- ☐ Carta di credito direttamente dal sito **www.riza.it** oppure inviando i dati a mezzo fax al numero 02/58318162
- ☐ Bonifico bancario iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale).

con Alimentazione Naturale

impari
a scegliere
gli alimenti
che ti risanano
a gennaio

*La Natura è la nostra guida.
È lei che sa come rigenerarci
e proteggerci da tutti i mali*

21

Cibo e Salute



Stare bene a tavola con gli ortaggi di gennaio

Salva vista, diuretici, anti catarro, drenanti, salva cuore, antinfettivi...

Tutti gli alimenti che questo mese potenziano le difese immunitarie e contrastano le infiammazioni.

57

Scuoladi Alimentazione



Diventa nutrizionista di te stesso: i carboidrati

Una guida pratica per conoscere e utilizzare al meglio questi preziosi nutrienti che, insieme alle proteine e ai grassi, ci nutrono donando energia anche al cervello.

67

Cibo è Medicina



Nutraceutici salva cervello

Ecco i super alimenti che contrastano la perdita della memoria: bacche di açai per migliorare la concentrazione, papaia per sostenere le funzioni cerebrali e broccoli per ridurre il rischio di Alzheimer e demenze.

81

Etichette a Confronto



Occhio a zuccheri e quantità di frutta

Questo mese parliamo di marmellate e confetture. Quali sono le migliori? Impara con noi a scegliere in base agli ingredienti riportati in etichetta.

Seguici su



acqua
Lindos

*Dalle Terme di Bognanco,
l'acqua naturalmente ricca di magnesio
imbottigliata direttamente
alla fonte San Lorenzo*

Il magnesio della vita

**È il minerale utile
per contrastare la fame
nervosa e rimodellare
i punti giusti. Così
puoi avere un corpo
sempre in forma**

Magnesio
356 mg/l

Bicarbonato
1744 mg/l

Silice
60 mg/l

I tuoi sorsi di benessere!

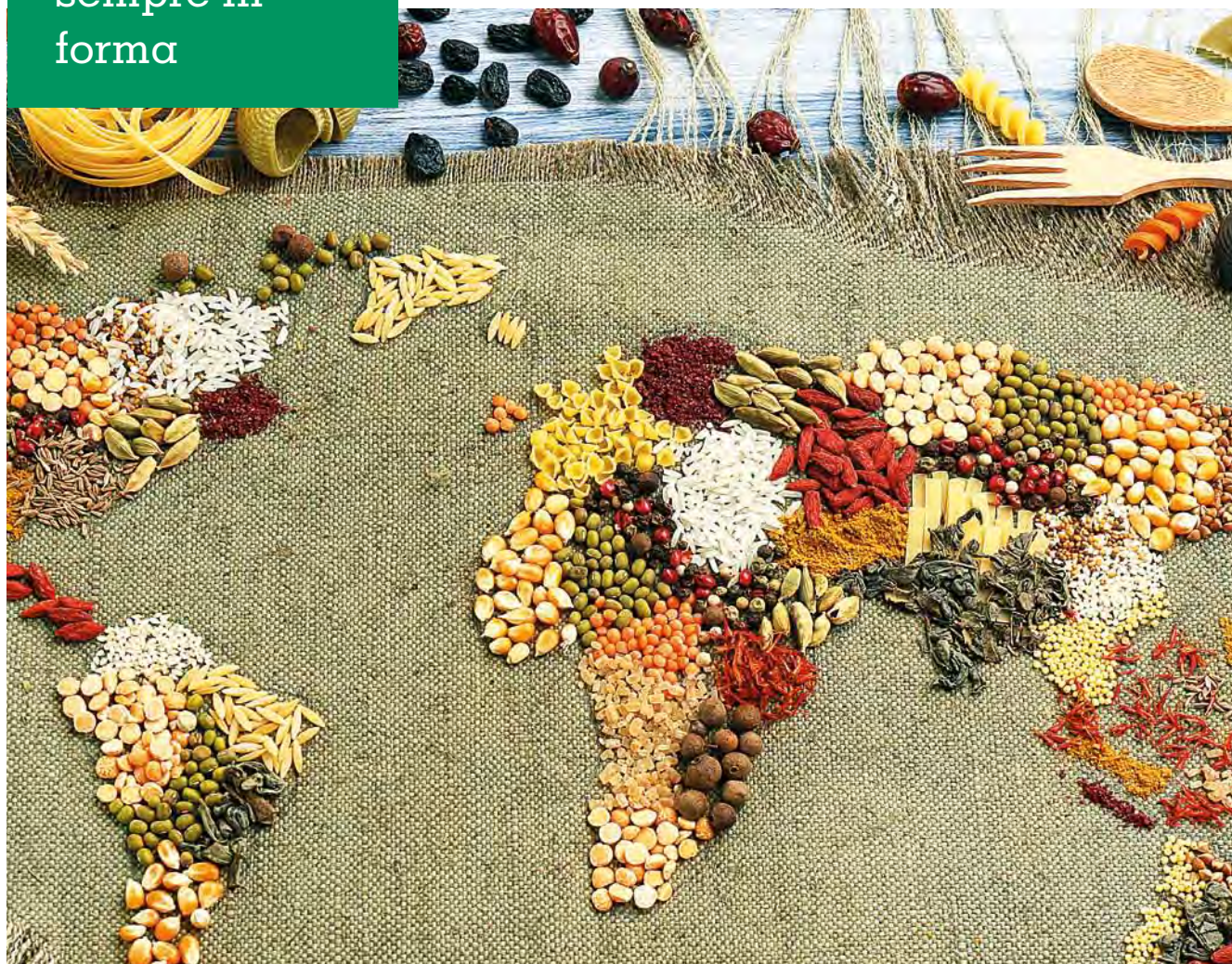


Acqua LINDOS Terme di Bognanco - www.bognanco.net - info@bognanco.it - tel. +39 0324 234109
Puoi trovare l'acqua LINDOS in farmacia, parafarmacia, erboristeria.

Direttamente a casa tua in 48 ore cliccando su www.bognanco.net
oppure telefonando al numero +39 0324 234109 o al numero verde 800 126453

Riconoscere le
vere proprietà
degli
alimenti per
mantenersi
sempre in
forma

News dal mondo



La scienza ci spiega perché il cibo è la prima cura

Nel mondo sono innumerevoli le università, gli ospedali e i centri di ricerca che si occupano di cibo e dei suoi nutrienti e principi attivi, al fine di scoprire le sostanze che difendono l'organismo dalle malattie e che allungano la vita, così come quelle che fanno ammalare. Questo mese di occupiamo di avocado salva cuore, di crescione anti cancro, di sciroppo d'acero antibatterico, e non solo...



USA

Un avocado al giorno abbassa il colesterolo

Una ricerca della Pennsylvania State University (USA), pubblicata sul «Journal of the American Heart Association» ha testato su 45 persone in sovrappeso di età compresa tra i 21 e i 70 anni tre diverse diete anti colesterolo: una povera di grassi e due con un contenuto moderato di grassi. Le diete a contenuto moderato di grassi erano molto simili, ma una prevedeva il consumo di un avocado della varietà "Hass" ogni giorno. Tutte e tre le diete hanno portato a una riduzione evidente del colesterolo, ma quella con l'avocado ha dato i risultati migliori.



CANADA

I fenoli dello sciroppo d'acero vincono i batteri più resistenti

Secundo i ricercatori della McGill University di Montreal (Canada), il cui studio è stato pubblicato sulla rivista «Applied and Environmental Microbiology», lo sciroppo d'acero potrebbe potenziare l'effetto degli antibiotici. Gli scienziati hanno usato i fenoli antiossidanti dello sciroppo d'acero per fare una soluzione antibatterica che si è rivelata in grado di annientare i batteri più resistenti grazie alla sua capacità di influenzare il genoma dei batteri, sopprimendo quelli responsabili dell'antibiotico-resistenza.



RICERCHE INTERNAZIONALI

Crescione e spinaci proteggono dal cancro

Mangiare un'insalata di crescione ogni giorno può prevenire i danni al DNA che provocano il cancro. Questa è la conclusione a cui sono arrivati dei ricercatori della Ulster University (Irlanda) che hanno pubblicato il loro studio sull'«American Journal of Clinical Nutrition». Anche gli spinaci combattono il cancro: una ricerca condotta dal M.D. Anderson Cancer Center in Texas (USA) ha rivelato che gli spinaci proteggono dal cancro alla vescica. Mentre la National Academy of Sciences (USA) ha evidenziato che la clorofilla, la sostanza che colora di verde gli spinaci, riduce il rischio di cancro al fegato.

**USA**

Con una colazione proteica riduci il desiderio di grassi

Uno studio pubblicato sul «Nutritional Journal» dai ricercatori dell'Università del Missouri (USA), oltre a rimarcare che una buona prima colazione aiuta a tenere a bada la fame nel corso della giornata, ha evidenziato che se la colazione è ricca in proteine, diminuisce significativamente anche la voglia di cibi grassi e salati.



Lo sciroppo di mais è una delle prime cause di diabete 2

Secondo una ricerca condotta dagli scienziati dell'University of Southern California (USA) e della University of Oxford (Regno Unito), pubblicata su «Public Global Health», lo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio (Hfcs), presente in dolci, bibite e altri cibi confezionati, parrebbe essere causa di un evidente aumento dei malati di diabete di tipo 2: fino al 20% in più nei paesi che lo utilizzano nella propria produzione alimentare rispetto a quelli che non ne fanno uso. Tra i 42 paesi presi in esame al primo posto, con il più elevato consumo pro capite di Hfcs, troviamo gli USA (25 kg all'anno a persona), seguiti dall'Ungheria (16 kg a persona). Germania, Polonia, Grecia, Portogallo, Egitto, Finlandia e Serbia sono invece i paesi con il consumo più basso. Mentre gli italiani ne consumano circa 0,5 kg a persona.

**ITALIA**

Aglione e cipolla prevengono i tumori allo stomaco

Iricercatori dell'Università degli Studi di Milano e dell'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri hanno pubblicato su «Molecular Nutrition & Food Research» uno studio che dimostra i benefici conseguenti al consumo regolare di aglio e cipolla in termini di protezione dal tumore allo stomaco. Hanno analizzato più di 10 mila casi, tra letteratura scientifica e analisi diretta su persone non affette da questo tipo di cancro e su altre colpite dalla malattia. E hanno evidenziato che mangiare 2 porzioni di cipolla alla settimana – per un totale di 100 grammi in 7 giorni – e uno spicchio d'aglio tutti i giorni riduce il rischio di tumore allo stomaco, rispettivamente, del 40 e del 30%. Il merito di tale azione spetterebbe agli organo-solforati, alla quercetina e ai flavonoidi presenti in questi bulbi.



Centro Riza

Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli



SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

**Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dal dott. Raffaele Morelli, medico, psichiatra e psicoterapeuta,
tutti i giovedì dalle 17.00 alle 18.30**

Dato l'elevato numero di richieste si consiglia di prenotare con largo anticipo

LE TECNICHE PER PREVENIRE E CURARE L'ANSIA E IL PANICO

Chi soffre di DAP (disturbi da attacco di panico) ritiene che questo disagio sia insormontabile e finisce con il farsi condizionare l'esistenza. Rinuncia a viaggi, teme la solitudine, perde la sua autonomia e l'indipendenza. In questi incontri di gruppo si impara prima a gestire il disagio e via via a scoprire che l'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della parte più vitale che chiede di prenderci cura di noi stessi. Affrontarle come un'opportunità di crescita rende molto più rapida la guarigione.

**Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dalla dott.ssa Maria Chiara Marazzina, psicologa e psicoterapeuta,
tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00**

Centro Riza di Medicina Naturale - Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano

Per informazioni e prenotazioni **tel. 02-5820793**

<http://centro.riza.it> - centro@riza.it

Ma sarà vero
che cuocendo
i cibi le
vitamine si
perdono o che
il peperoncino
cura il mal
di stomaco?
Scopri insieme
a noi la verità
su molti luoghi
comuni...

Vero o falso?



16



17



17



18

Le **verità** che non ti aspetti su ciò che metti nel piatto

Falsi miti, credenze comuni, mode del momento... Ma siamo sicuri che quello che sappiamo sui cibi e le loro proprietà, sugli abbinamenti alimentari, la cottura e la corretta conservazione degli alimenti è davvero corretto? Scopriilo con noi nelle prossime pagine per essere sempre informato su quello che porti in tavola ogni giorno e non fare errori che, a volte, possono risultare dannosi per la salute o la linea...

Ma tu sai davvero cosa significa **mangiar sano**?

Mangiare sano si può soprattutto se si è informati. Per esserlo, oltre a leggere sempre le etichette (vedi pagg. 81-87) e a conoscere i nutrienti che costituiscono il nostro cibo quotidiano, è importante anche sapersi orientare in modo corretto tra le tante affermazioni sugli alimenti che derivano da luoghi comuni, mass-media, detti popolari, mode dietetiche ecc. Perché oggi viviamo in un'epoca in cui essere informati è facile... ma siamo sicuri della veridicità delle notizie che ci bombardano da ogni parte? Per esempio, siamo convinti che per dimagrire si debba mangiare poco e senza grassi o carboidrati quando ormai

sono innumerevoli gli studi e le ricerche che ci dicono il contrario, oppure che per evitare o curare la gastrite si debba mangiare in bianco e senza spezie... E così, anche questo mese, per proseguire nel nostro percorso di alimentazione e salute, ci siamo occupati di alcuni alimenti comuni per svelarne le caratteristiche, le proprietà e gli impieghi che ci consentono di utilizzarli nel migliore dei modi nella nostra dieta quotidiana, traendone beneficio e senza effetti collaterali.

E vi ricordiamo che per qualsiasi dubbio o consiglio personalizzato, ci potete scrivere su alimentazioneNaturale@riza.it.

Le spezie possono curare la gastrite?



► **SÌ**

Abbiamo sempre sentito dire: "se soffri di mal di stomaco evita i cibi piccanti". Eppure oggi la scienza ha scoperto che proprio in alcune spezie si nascondono principi attivi in grado di proteggere le mucose gastriche. Per esempio, la capsaicina del peperoncino, che svolge un'azione digestiva e impedisce la proliferazione dell'*Helicobacter pylori* (causa di ulcera gastrica e tumore allo stomaco), oppure lo zenzero e la cannella, ottime cure naturali contro la gastrite.



Una presa di peperoncino nel piatto contro l'*Helicobacter*.

I grissini sono meglio del pane per dimagrire?

► **NO**

Non di rado chi vuole dimagrire sostituisce il pane con grissini o cracker... ma questo non serve per perdere peso né da un punto di vista di calorie (100 g di pane integrale ne forniscono 247, mentre 100 g di grissini 412 e 100 g di cracker 504) né per quanto riguarda il senso di sazietà. Una porzione di pane è infatti più saziante di una di grissini e cracker che, oltre tutto, aumentano la fame perché in genere sono più ricchi di grassi e sale (entrambi stimolano l'appetito) rispetto al pane, anche se integrali.



Una porzione di grissini o cracker è di soli 30 g per via del loro elevato potere calorico, mentre per il pane si può arrivare a 70-80 g.



Lo yogurt può essere conservato fuori dal frigorifero?

► **SÌ**

I fermenti dello yogurt fresco naturale conservato in frigo si mantengono vivi e vitali per circa 40 giorni, dopo di che tendono a morire rapidamente. Uno yogurt fresco naturale e con il vasetto ben chiuso si può mantenere fuori dal frigo per circa 8 ore (periodo di tempo che consente di usarlo come spuntino sul lavoro o a scuola anche in assenza di frigo) se le temperature non sono elevate, dopo di che i fermenti iniziano a morire.



Gli yogurt arricchiti con panna, polpa di frutta, cereali, cioccolato si conservano fuori dal frigo solo per 2-3 ore.

Si può proteggere la **vitamina C** dall'azione della cottura dei cibi che la contengono?

► **SÌ**

È noto che con la cottura gran parte della vitamina C che un alimento contiene viene distrutta, soprattutto se viene bollito. Tuttavia, in caso di lessatura, è possibile conservarne almeno una parte mettendo il cibo (intero) nell'acqua in ebollizione, cuocendolo per il minor tempo possibile, tagliandolo una volta cotto e consumandolo subito. Quando possibile (perché la consistenza dell'alimento lo consente), è preferibile consumare i cibi ricchi di vitamina C crudi o cotti brevemente in padella.



I cibi ricchi di vit. C andrebbero mangiati crudi o poco cotti.



La cottura in forno, la grigliatura e la frittura del pesce permettono di preservare circa l'80% dello iodio.

Tutto il pesce è ricco di iodio?

► **NO**

I pesci ricchi di iodio sono soprattutto quelli di mare, in particolare i pesci dei Mari del Nord e i crostacei. Anche i molluschi di mare ne contengono in quantità apprezzabili. Il pesce di acqua dolce, invece, ne apporta in quantità decisamente minime, anche meno di quelle presenti in latte, uova e cereali. Ricordiamo che lo iodio assunto nelle giuste quantità (150 mcg al giorno; ne trovi 80 mcg in 100 g di pesce di mare e 300 mcg in 100 g di crostacei) garantisce la corretta funzionalità della tiroide.

IL TUO
BENESSERE
IN UN GESTO.



Non c'è niente di meglio di un gesto dolce e familiare per star bene con se stessi e ritrovare il proprio benessere in modo naturale. Perché a volte il segreto della qualità si nasconde nella semplicità. Come le Tisane Pompadour: buone, autentiche e salutari, con le virtù e i benefici di una preparazione tutta naturale. Perché il tuo benessere viene prima di tutto. E ritrovarlo può essere facile, come lo è fare un gesto per te.



ISTITUTO RIZA DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Corso di Specializzazione in Psicoterapia

a indirizzo psicosomatico

Scuola di Specializzazione

Direttore: dott. Piero Parietti

**(riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università
e della Ricerca, D.M. 24/10/94 e 25/05/01)**

**Sono aperte le iscrizioni
Anno accademico 2015 -2016
Inizio dicembre 2015**

*La Scuola è aperta ai laureati in Medicina e Chirurgia o in Psicologia.
Rilascia il diploma di specializzazione in psicoterapia secondo l'art. 3
della legge 56/89 e del DM 509/1998*

Il piano didattico prevede:

- Una formazione teorica comprensiva di:
 - una parte generale in cui sono sviluppati temi di psicologia dell'età evolutiva, psico-patologica, psichiatrica oltre alla presentazione e valutazione critica dei principali modelli di psicoterapia;
 - una parte specifica che prevede l'insegnamento dell'approccio psicosomatico nonché la teoria e la tecnica della psicoterapia a indirizzo psicosomatico;
- Un training pratico-clinico;
- Un tirocinio in strutture pubbliche;
- Una formazione personale secondo un indirizzo attinente all'orientamento della Scuola.

La Scuola ha durata quadriennale e un monte ore annuo di 500 ore;

- è a numero chiuso;
- prevede un esame di ammissione e uno al termine di ciascun anno, il cui risultato è vincolante per il passaggio all'anno successivo;
- la frequenza è obbligatoria;
- le lezioni saranno in genere concentrate nelle giornate di Sabato e Domenica e le unità didattiche saranno di 8 ore.

**Per informazioni rivolgersi alla segreteria della Scuola:
tel. 02/5845961 • fax 02/58318162
scuolapsicoterapia@riza.it • www.riza.it**

facebook

Riza - Scuola di Psicoterapia

Le energie
del mese
drenano e
depurano
gli organi,
vincendo
dolori e
infiammazioni

Cibo eSalute



Stare bene a tavola con gli ortaggi di gennaio

Questo mese tra gli ortaggi di stagione abbiamo inserito anche i semi di chia, perché sono ricchi di acidi grassi essenziali antinfiammatori e utili per cuore, cervello, sistema nervoso e articolazioni, e anche di fibre dolci che regolarizzano l'intestino e vincono i gonfiori. Usali come indicato e saranno i tuoi alleati anti pancia.

- 22** I cibi di questo mese spazzano via le tossine
- 30** Le sostanze di cui il corpo ha più bisogno

Questo mese le tossine e non ti

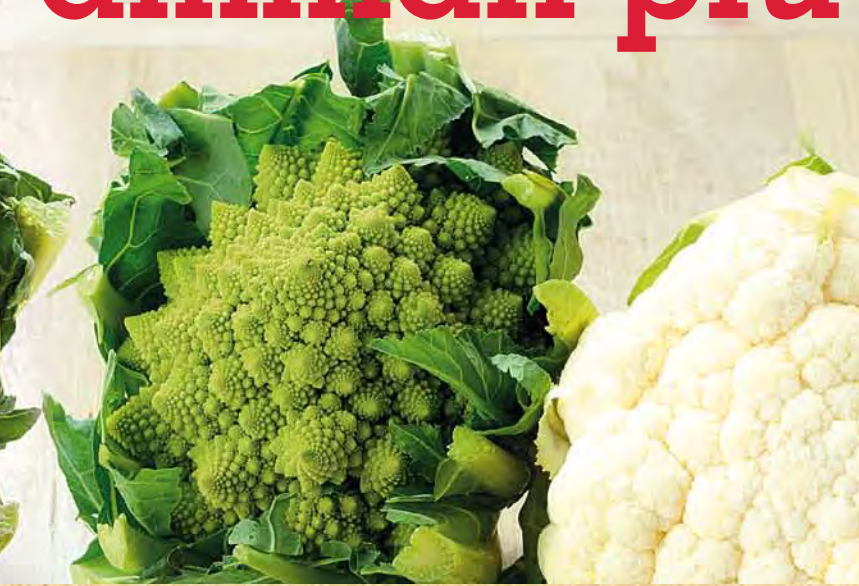


Cavolfiore bianco, giallo e viola e cavolo romanesco non solo arricchiscono la tavola di colori che indicano la presenza di carotenoidi, antociani e clorofilla antiossidanti, ma anche di zolfo antidolorifico.

GLI ORTAGGI DI GENNAIO
DIFENDONO DALLE
MALATTIE DOVUTE AGLI
SBALZI DI TEMPERATURA,
DALLE INFIAMMAZIONI E DA
SCORIE E TOSSINE CHE CI
FANNO AMMALARE

Chi vi scrive si ricorda degli inverni di tanti anni fa... del freddo e della neve che ci faceva diventare le gote e il naso di un bel rosso acceso. Delle nebbie attraverso le quali non si vedeva più nulla... degli alberi completamente spogli, dormienti e in attesa delle energie primaverili. Oggi il clima è cambiato, l'inverno ha meno giornate fredde e grigie e le piante hanno ancora i colori dell'autunno... tuttavia i virus influenzali, i dolori articolari e reumatici, così come gli arrossamenti di pelle e occhi (dovuti più all'inquinamento che al freddo) non mancano. Ecco perché è sempre bene prevenirli, anche con la dieta adatta.

spazza via ammali più



■ CONSIGLI PER CHI HA UN ORTO DA COLTIVARE

È il momento di raccogliere cavolo nero, cavoli invernali e porri. Nelle zone a clima mite raccogliere bietole e altre verdure da foglia seminate a inizio autunno, come radicchi, spinaci, finocchi e ravanelli. Nelle zone fredde, seminare in serre fatte a tunnel (possono essere facilmente costruite con il fai da te, oppure le si trova in commercio già pronte per essere montate) cipolla rossa, rucola, ravanello e valerianella. Nelle giornate più tiepide arieggiare i tunnel per evitare la condensa umida. Nelle zone a clima caldo seminare sotto veli di "tessuto non tessuto" indivie, spinaci, piselli, bietole e aglio.

Occhi che si arrossano per via dell'inquinamento? Proteggili con i salva vista

Sono gli ortaggi del mese più adatti per difendere gli occhi dai veleni dell'aria, che li irritano. In inverno, infatti, l'inquinamento è maggiore perché ci sono le polveri sottili derivanti da industrie, riscaldamento, autovetture (in questo periodo si usa più spesso l'auto). Porta in tavola almeno uno di questi cibi tutti i giorni.



Cavolini di Bruxelles

250 g a porzione, da lessare brevemente e passare in padella con olio e aglio.



Rosmarino

Basta una presa di foglioline tritate su riso o pasta, anche tutti i giorni, per potenziare le difese. È anche anti stress.



Mandorle

30 g a al giorno da suddividere tra colazione e spuntini.



Fagioli dall'occhio

150 g di fagioli lessati a porzione, ideali a pranzo o cena.

Troppi zuccheri nel sangue?

Questi cibi tengono sotto controllo la glicemia

Chi ha la glicemia tendente all'alto, chi ha sviluppato grasso addominale e chi mangia troppi dolci può trarre grande beneficio da questi alimenti. **Mangiane almeno due ogni giorno.**



Cipolle borettane

4 cipolline a persona da lessare e ripassare con un filo d'olio, come contorno a pranzo o cena.



Cavolo cinese

250 g a porzione, da tagliare a striscioline e passare in padella con olio e aglio.



Barbabietola

Mezzo bicchiere di succo a persona, ottenuto con l'estrattore, da bere a colazione o merenda.



Radicchio

200 g a porzione, da grigliare, o 100 g in insalata da condire con un filo d'olio.



Spinaci

200-250 g a porzione, da lessare brevemente con poca acqua e passare in padella con olio e cipolla.



Focus

Carciofi e mela

Sono gli spazzini di gennaio, mangiali ogni giorno!

Scopri tutte le loro proprietà e gli utilizzi nelle prossime pagine...

Pelle a buccia d'arancia?

Con i diuretici affronti bene il problema

Sono gli ortaggi del mese più adatti per chi soffre di ritenzione, cellulite e anche ipertensione. **Portane in tavola 2 al giorno.**



Indivia belga

100 g in insalata a persona da condire con olio e succo di limone, o 150-200 g a striscioline passate in padella con olio.



Cavolo cappuccio

Usane 250 g a porzione, da tagliare a striscioline e passare in padella con olio, aglio e cipolla.



Porri

50 g in insalata a persona da mescolare a rucola e radicchio e condire con olio e succo di limone. Oppure 150-200 g a rondelle sottili passate in padella con un filo d'olio.



Broccolo

200-250 g a porzione, da cuocere al vapore e condire con olio e aceto di mele.



Hai spesso l'influenza? Difenditi con due super anti catarro

Ecco i prodotti che la natura mette a nostra disposizione a gennaio per aiutarci a contrastare la formazione di catarro e il proliferare di virus e batteri. **Usali anche tutti i giorni.**



Mandarini

2-4 frutti al dì a persona, da consumare suddividendoli tra colazione e spuntini.



Zenzero

30 g al giorno a persona, fresco da grattugiare al momento e aggiungere a fine cottura.

Dolori articolari e acidi urici? Ci vogliono i drenanti naturali

Dolori articolari, gotta, uricemia e reumatismi traggono beneficio da questi cibi. Portane in tavola uno al dì.



Orzo

70 g a persona da lessare e condire con un filo d'olio, buccia di limone bio grattugiata e peperoncino.



Miglio

70 g a persona da lessare e condire con un filo d'olio, buccia di arancia bio grattugiata e zenzero.



Rape

250 g a persona da lessare, tagliare a tocchetti e rosolare con un filo d'olio e pepe.

Pressione alta e fragilità capillare? Prova gli antiossidanti salva cuore

Sono le verdure e i frutti più efficaci per ridonare elasticità ai vasi sanguigni e proteggere il cuore. **Se vuoi che siano efficaci, mangiane almeno uno tutti i giorni.**



Cavolfiore viola

200-250 g a porzione, da cuocere al vapore e condire con olio, peperoncino e aceto di mele.



Cavolo rosso

200-250 g a porzione, da tagliare a striscioline e far appassire con olio e cipolla tritata.



Arance

1-2 arance a persona, da utilizzare a colazione o come spuntino.

Pancia gonfia e irregolarità intestinale? **Aiuta il colon con i riequilibratori della microflora**

Due semi adatti sia in presenza di stipsi sia in caso di diarrea e contro i gonfiori addominali, e una verdura a foglia verde utile per chi soffre di stitichezza. **Se vuoi che siano efficaci, mangiane almeno 2 al giorno.**



Semi di cumino

1-2 cucchiaini a persona, da pestare leggermente e aggiungere ai tuoi piatti a fine cottura.



Semi di chia

1-2 cucchiaini a porzione, da aggiungere a cereali, verdure, yogurt naturale.



Bietine

200-250 g a porzione, da lessare brevemente, tritare e passare in padella con olio e cipolla.

Cistiti dovute a colpi di freddo? **Ecco i migliori antinfettivi**

Sono le verdure e i frutti più efficaci per la prevenzione dei disturbi di origine batterica e virale. **Se vuoi che siano efficaci, mangiane almeno 2-3 al giorno.**



Clementine

2-4 frutti a persona, da consumare suddividendoli tra colazione e spuntini.



Pinoli

30 g al giorno da suddividere tra colazione e spuntini. Utili anche per le orecchie.



Salvia

6 foglie a persona, da spezzettare sul cibo a fine cottura o usare per infusi (3 foglie per 150 ml di acqua).



Cime di rapa

250 g a persona al dì, da lessare e passare in padella.



Mal di stomaco e digestione difficile? **Con gli anti acidità stai subito meglio**

Contribuiscono a tenere a bada il mal di stomaco. **Se vuoi proteggerti dalla gastrite porta in tavola ogni giorno almeno uno di questi ortaggi.** E utilizza anche lo zenzero come indicato a pag. 25.



Sedano

2-3 gambi a persona, crudi in insalata o sotto forma di succo da ottenere con l'estrattore.



Lattuga

100 g a persona, da fare in insalata e condire con un filo d'olio e un pizzico di sale marino integrale. Se tollerato, anche succo di limone.



Questi gli ortaggi che trovi tutto l'anno

Ci sono alcuni prodotti della natura che non hanno più una vera e propria stagionalità. Questo mese ecco quelli che abbiamo scelto per te...



Mele

Mangiane una al giorno. Per scoprire quale scegliere, vedi a pag. 42 e seguenti.



Ravanelli

3-4 a persona 2 volte a settimana, nell'insalata.



Patate

250 g a porzione, 2-3 volte a settimana, al posto di pane, pasta ecc. Lessate o al forno.



Erba cipollina

2 fili a persona, anche tutti i giorni, tagliuzzati sul cibo cotto.



Kiwi

1 frutto a persona anche tutti i giorni, come spuntino o a colazione.



Champignon

250 g a persona, 1-2 volte a settimana, in padella, o 100 g crudi in insalata.

**Prodotti italiani e
biologici al 100%
per una dieta sana
e naturale!**



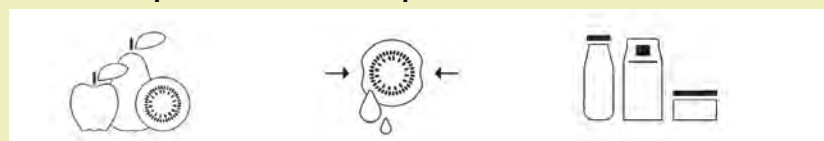
Smoothies e marmellate **Kiwiny**: gli alleati del tuo benessere quotidiano



**Kiwi prodotti
biologicamente e
trasformati in marmellate
e gradevoli bevande
naturali al 100%,
con l'aggiunta di mele
o pere che ne potenziano
l'apporto di fibre detox
e regolarizzanti
dell'intestino**

Smoothies e marmellate Kiwiny garantiscono un naturale e gustoso contributo al tuo benessere quotidiano. Per esempio, 2-3 cucchiaini di marmellata spalmati su una fetta di pane integrale ti assicurano una colazione ricca di fibre e nutriente. Oppure puoi gustare uno smoothies come spuntino super veloce, rinfrescante e anti fame. Grazie al loro contenuto di fibre alimentari solubili e insolubili, smoothies e marmellate sono naturalmente detox e sazianti. Ecco allora i prodotti ideali, italiani al 100%, per contribuire alla tua salute e al tuo benessere, nati dalla passione per l'agricoltura biologica e per il rispetto dell'ambiente dei fratelli Breitenberger. Provali tutti, sono uno più buono dell'altro!

Le fasi della produzione dei nostri prodotti



Selezioni di frutti freschi

Pressatura

Imbottigliamento

Soc. Agr. F.lli Breitenberger S.S. - Via Caramini, 21 31040 Giavera del Montello (TV) +39 0422 774374 - F +39 0422 1883382 - M +39 3402696337 - www.kiwiny.com www.kiwibio.com
email: info@kiwiny.com - skype: [kiwiny.italy](https://www.kiwiny.com)



Non solo vi Le sostanze più che non ti devo

IN INVERNO L'ORGANISMO RICHIEDE ELEMENTI UTILI PER EVITARE CATARRO, STANCHEZZA, DOLORI E CALI DI MEMORIA E CONCENTRAZIONE. ECCO COME AVERNE SEMPRE A SUFFICIENZA

Mese dopo mese le esigenze del nostro corpo cambiano. Non solo perché deve affrontare cambiamenti climatici e disturbi che ne conseguono, ma anche perché deve seguire il ritmo di "morte" e "rinascita" della natura. Così in inverno, la stagione dell'apparente riposo, il nostro sistema linfatico si prepara a espellere le maggiori quantità di tossine e questo potrebbe aumentare mal di testa, dolori articolari e dare origine a recidive per quanto

Vitamina A

Contro il raffreddore ricorrente



PERCHÉ Aiuta a combattere le infezioni alzando le difese. Il raffreddore ricorrente può essere sintomo di carenza di vitamina A.



DOVE LA TROVI Sotto forma di provitamina A è presente nei vegetali gialli, arancio o nella clorofilla degli ortaggi a foglia verde.






QUANTA NE SERVE Questo mese hai bisogno di un buon apporto, che ti forniranno arance, broccoli, mele con la buccia e spinaci.

tamine efficaci no mancare

riguarda raffreddori e influenze. Ci vogliono quindi elementi salva difese, ricostituenti, disinfiammanti e antidolorifici. Li trovi tutti negli ortaggi di stagione che ti suggeriamo di portare in tavola in queste pagine. E, se è necessario averne una scorta in più, puoi ottenerla attraverso appositi integratori, con le eccezioni indicate, che trovi in erboristeria o farmacia.




Vitamina B2

Ricostituente

-  **PERCHÉ** Necessaria nei processi energetici delle cellule e nell'assimilazione di carboidrati, proteine e grassi. È indispensabile per il funzionamento di tutte le cellule dell'organismo.
-  **DOVE LA TROVI** In uova, yogurt, verdure a foglia verde e frutta oleosa.
-  **QUANTA NE SERVE** Quella che ti forniscono 4 noci, una porzione di yogurt naturale e di verdure verdi al giorno.




Vitamina F

Un mix antinfiammatorio

-  **PERCHÉ** La vitamina F è costituita da acidi grassi polinsaturi della serie Omega dall'importante azione antidolorifica.
-  **DOVE LA TROVI** Semi di lino, di girasole e di zucca; noci, mandorle, pistacchi, nocciole; pesce di mare, soprattutto se grasso, come sgombrò, alici e salmone.
-  **QUANTA NE SERVE** Quella che assumi con 1 cucchiaino di olio di semi di lino al giorno e con una porzione di pesce grasso 2-3 volte a settimana.




Rame

Per resistere alle infezioni

-  **PERCHÉ** In inverno si possono presentare più spesso episodi di bassa resistenza alle infezioni, chiaro sintomo di carenza di rame, che può portare anche a osteoporosi e capelli fragili.
-  **DOVE LO TROVI** Fagioli, semi di sesamo, orzo, tempeh e tofu ne forniscono ottime quantità.
-  **QUANTO NE SERVE** Quello che assumi con una dieta equilibrata che comprenda anche gli alimenti sopra indicati. Per quanto riguarda questo elemento, se ne sconsiglia invece l'integrazione che – se necessaria – potrà essere effettuata sotto controllo del medico.

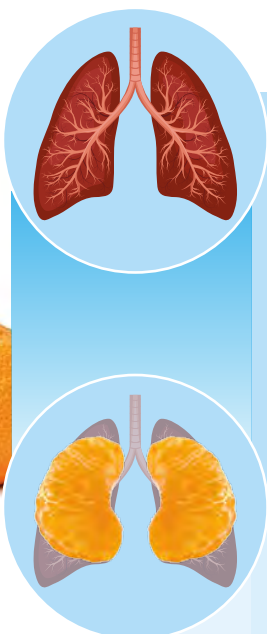
Zolfo

Dolori cronici e articolari

-  **PERCHÉ** Facilita l'eliminazione delle tossine dal corpo. Se è carente, le tossine si accumulano e, come si sa, tali depositi sono tra le prime cause di dolori articolari, mal di testa ecc.
-  **DOVE LO TROVI** È presente in tutte le varietà di cavolo.
-  **QUANTO NE SERVE** Se mangi tutti i giorni una porzione di cavolo (cavolfiore, romanesco, broccolo, cinese ecc.) assumi lo zolfo necessario.

Gli organi che devi proteggere in inverno

Ispirandoci alla teoria delle segnature che riconosceva in erbe, piante e cibi le parti del corpo che questi erano in grado di curare, e rileggendola alla luce delle nuove scoperte scientifiche, ecco i cibi dell'inverno per riequilibrare gli organi che ne hanno più bisogno.



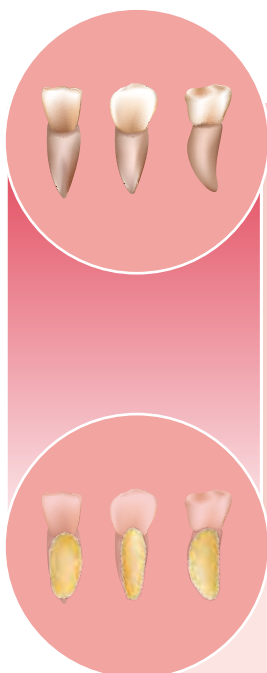
Polmoni

Difendili da inquinamento e muco con i **mandarini**

Sbuccia un mandarino e separa gli spicchi... appoggiali sul tavolo e vedrai subito, mettendone uno di fronte all'altro, la somiglianza con i polmoni... Recenti studi confermano che le dosi elevate di betacarotene presenti in questi agrumi difendono dai danni dell'inquinamento e del fumo bronchi e polmoni.



USALI COSÌ Puoi consumare 2-4 mandarini al giorno, suddividendoli tra colazione e spuntini.



Denti

Rafforzali con il calcio e il fosforo dei **pinoli**

Osserva i disegni posti qui a lato e riconoscere la somiglianza tra i pinoli e i denti incisivi, canini e premolari sarà immediato. Se poi andiamo a vedere quali sono i micronutrienti dei pinoli, vediamo che questi frutti oleosi, oltre a contenere grassi buoni dall'azione antinfiammatoria, forniscono anche calcio e fosforo, fondamentali per una dentatura sana.



USALI COSÌ Puoi mangiarne fino a 30 g al dì (considerando questa come la quantità totale di frutta oleosa da assumere ogni giorno).



A gennaio occupati di polmoni per difenderli dall'inquinamento, denti per rafforzarli, orecchie per potenziare l'udito e lingua per mantenerla sana. Puoi farlo anche con gli alimenti che trovi alle pagg. 23-28, utilizzandoli come indicato.

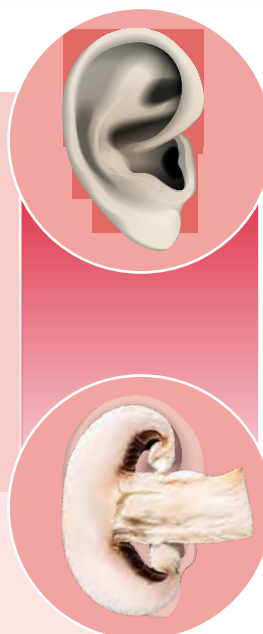
Orecchio

Previene le infezioni dell'organo dell'udito con i **funghi**

Prova ad affettare uno champignon e osservarne una fettina... Puoi facilmente riconoscere il padiglione auricolare dell'orecchio umano. Oggi sono molti gli scienziati che si sono occupati di funghi e che ne hanno scoperto le proprietà immunostimolanti, utili anche per difendere le orecchie dalle infezioni.



USALI COSÌ Puoi consumarne 100 g crudi, in insalata 1-2 volte a settimana, oppure 250 g cotti in padella con un filo d'olio.



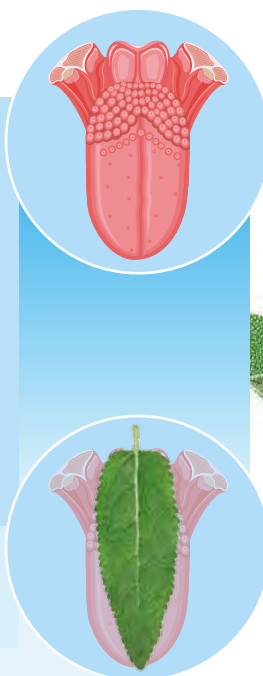
Lingua

Proteggila dal mughetto con le foglie della **salvia**

Come puoi vedere a lato, la foglia della salvia ricorda nella sua forma la lingua. Osserva poi la pelurietta biancastra che ricopre la foglia di salvia, creando un'immagine simile al mughetto, l'infezione da candida che colpisce la lingua. La salvia ha proprietà antinfettive ed è utile anche contro le micosi (la candida è un fungo).



USALA COSÌ Puoi consumarne 6 foglie al giorno da spezzettare sul cibo a fine cottura, oppure per infusi.



Il nuovo libro di Raffaele Morelli



In libreria

Con una
mela e 100 g
di carciofi al
di rivitalizzi
le cellule
ed elimini
i radicali
liberi

Isuper Alimenti



CARCIOFO E MELA

I depurativi di gennaio

36 Il Carciofo. È il miglior
ortaggio per ripulire
il sangue

42 La Mela. Il frutto che
ti fa riconquistare
salute e benessere

Il Carciofo

È il miglior ortaggio per ridurre grassi e zuccheri nel sangue

MANGIARE ALMENO 100 G DI CARCIOFI AL GIORNO CONSENTE DI DEPURARE IL FEGATO E CONTRASTARE DIABETE, COLESTEROLO E TRIGLICERIDI ALTI. GRAZIE ALLA SUA AZIONE DETOX, IL CARCIOFO È UTILE ANCHE PER DIMAGRIRE



Valori nutrizionali del carciofo

NUTRIENTI E FIBRE	PER 100 G
Carboidrati	2,5 g
Proteine	2,7 g
Grassi	0,2 g
Fibre	5,5 g
Calorie	23

Il carciofo (*Cynara cardunculus scolymus*) è un ortaggio fonte di sali minerali come ferro, magnesio, fosforo e calcio, necessari per la coagulazione del sangue, le reazioni enzimatiche, la formazione e il mantenimento delle ossa e la trasmissione degli impulsi nervosi. Il carciofo è anche una buona fonte di potassio, che consente all'organismo di neutralizzare gli effetti del sodio in eccesso, causa di ipertensione e cellulite. Questo ortaggio è anche una preziosa fonte di fibre, in particolare di inulina, una fibra solubile (appartiene ai fruttoligosaccaridi) che, insieme alle altre fibre della pianta, fornisce nutrimento ai batteri buoni dell'intestino, consentendo loro di vivere e moltiplicarsi risanando le mucose e contrastando i disturbi intestinali. Infine, il carciofo contiene acidi fenolici, come la cinarina, che inibiscono la sintesi del colesterolo, stimolano la secrezione biliare, favoriscono l'eliminazione dei grassi, migliorano la diuresi e tengono sotto controllo gli zuccheri.



■ UN INTEGRATORE NATURALE DI CINARINA

Gli integratori di cinarina vengono usati per stimolare la secrezione biliare e la funzionalità epatica, per migliorare la diuresi, per rigenerare il fegato in caso di epatiti, per contrastare la sindrome del colon irritabile e la stipsi, per abbassare colesterolo, trigliceridi e zuccheri, per combattere dermatiti, artriti e reumatismi. Le dosi terapeutiche di cinarina variano da 60 mg a 1,5 g, che puoi assumere anche con 100-300 g di carciofi crudi.



■ PERCHÉ A GENNAIO

I carciofi non devono mancare in questo periodo dell'anno perché a gennaio il corpo inizia già a prepararsi al risveglio della primavera e ha quindi bisogno di eliminare scorie e tossine che lo appesantiscono. Grazie ai principi attivi del carciofo il fegato si depura, il colesterolo nel sangue si abbassa (insieme a trigliceridi e zuccheri) e il passaggio da inverno a primavera risulterà più facile.

La pianta e il fiore

Il carciofo è originario del bacino del Mediterraneo. Non si trova allo stato spontaneo perché deriva probabilmente dalla selezione del cardo

■ CUORE (FONDO O GIRELLO)

È commestibile ed è la parte più tenera e gustosa del carciofo. Ed è anche la più ricca di acido clorogenico, una sostanza antiossidante utile contro le malattie cardiovascolari e con attività antitumorale.

■ CAPOLINO

Il cuore e le brattee costituiscono il capolino del carciofo. È la parte commestibile ma può essere mangiata solo se immatura. La raccolta si effettua pertanto quando le brattee sono ben chiuse e il gambo è allungato.

■ BRATTEE ESTERNE E INTERNE

Le brattee (dette impropriamente foglie, perché in realtà sono petali) sono la parte commestibile del carciofo, insieme alla parte morbida del gambo e al cuore. Quelle esterne sono più dure, per cui in genere se ne consuma solo la base.

■ BARBA O FIENO

La barba si trova al centro del carciofo ed è costituita dai fiori veri e propri. Più il carciofo si sviluppa e più la barba tende a diventare coriacea, quindi non commestibile. Prima di cucinarlo deve essere eliminata.

■ FOGLIE E GAMBO

Di colore verde violaceo e raggruppate in mazzetti, le foglie sono lunghe fino a 80 cm e guarniscono il gambo del carciofo (caule). La parte esterna del gambo è fibrosa e dura, mentre la parte interna, più morbida, è commestibile.



Il sapore intensamente amaro lo collega alla bile

Secondo la teoria della segnatura di Paracelso, il sapore amaro di questa pianta è collegato – per analogia – alla bile e, quindi, al fegato. Risulta pertanto utile per depurare la ghiandola epatica e rigenerarla, contribuendo a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e, sempre per analogia con il sapore amaro, gli zuccheri nel sangue.

La cinarina del carciofo migliora il flusso della bile, è diuretica, abbassa il colesterolo cattivo e i livelli di zucchero nel sangue.

SCHEDA DI APPROFONDIMENTO

Le principali varietà di carciofi

A seconda del colore del capolino si distinguono varietà violette e verdi. In base alla presenza o meno di spine si suddividono in spinosi o inermi. Considerando il periodo di raccolta, si differenziano in precoci o autunnali, tardivi o primaverili. I tardivi sono in genere destinati all'industria per la surgelazione e l'inscatolamento.

■ DI ALBENGA ANTI GONFIORI



È un carciofo con le spine ricco di antiossidanti. Ideale per essere consumato crudo, con un filo di olio extravergine d'oliva perché, essendo povero di fibre, non favorisce i gonfiori addominali.

■ SARDO CONTRO IL COLESTEROLO

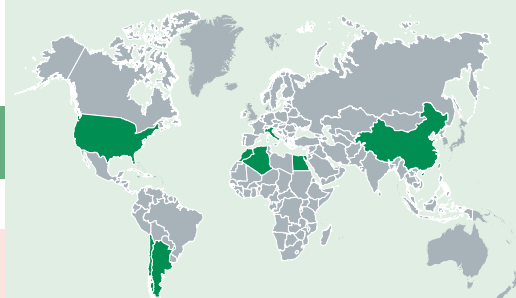


È un carciofo con le spine ed è più amarognolo rispetto agli altri tipi di carciofo, perché più ricco di cinarina, un principio attivo che, oltre a contrastare il colesterolo cattivo (LDL), è anche un potente depurativo del fegato e antiossidante.

■ MAMMOLO IN CASO DI COLITE



È senza spine e con uno scarso contenuto di fibra, quindi molto tenero e adatto in presenza di colite. Va consumato rapidamente dopo l'acquisto, perché non tollera la conservazione in frigo.



■ ZONE DI COLTIVAZIONE

L'Italia è il maggior produttore mondiale di carciofo (con poco più di 500 mila tonnellate di produzione). Viene coltivato anche in Cina, Argentina, Cile, Egitto, Algeria, Marocco e USA.



■ BRINDISINO CONTRASTA LA RITENZIONE

È senza spine e lo trovi in commercio, a partire da ottobre, per tutto l'inverno. È uno dei carciofi più teneri e gustosi, ottimo mangiato crudo. Povero di fibre e ricco di potassio, non favorisce i gonfiori addominali ed è utile contro la ritenzione e la cellulite.



■ VIOLETTO DI CHIOGGIA RIDUCE IL GRASSO ADDOMINALE

È un carciofo di colore chiaro e con foglie che finiscono con spine sottili. Ottima fonte di fibre solubili che fanno assorbire meno grassi e zuccheri, risulta utile contro il grasso addominale.

Capolini, gemme e foglie che ti curano

Sono queste le parti più efficaci per la fitoterapia che usa il carciofo soprattutto per la cura dei problemi di fegato, per la depurazione dell'organo stesso e per favorire la riduzione del peso corporeo

Da un punto di vista fitoterapico, la pianta del carciofo è importante per i suoi principi attivi, composti caffeoilchininici come la cinarina, sostanza aromatica amara in grado di migliorare diuresi e secrezione biliare, i lattoni sesquiterpenici di sapore amaro e antitumorali, i derivati flavonoidici antivirali, gli acidi organici (come l'acido glicerico cicatrizzante), i tannini antiossidanti, i sali organici di potassio (drenante) e di magnesio (utile per il sistema nervoso e il cervello), i glucosidi antrachinonici anti stipsi e l'inulina (vedi pag. 36). Come si può vedere, con il loro insieme di principi attivi i carciofi sono veri e propri farmaci naturali, utilizzabili sotto varie forme. Eccone alcune...



IL CARCIOFO VIOLETTO DI SANT'ERASMO E I SUOI "BOTOLI" DALL'AZIONE ANTI TUMORALE

A Sant'Erasmo, Vignole, Lio Piccolo, Malamocco e Mazzorbo (isole della laguna di Venezia), su terreni argillosi ricchi di sali minerali, vengono coltivati i carciofi violetti. Il violetto di Sant'Erasmo è noto per i "botoli", piccoli carciofi laterali usati per preparazioni sott'olio, ed è la varietà di carciofo più ricca di antiossidanti dall'azione anti tumorale e utili per prevenire l'invecchiamento precoce. Anche questo carciofo, per essere curativo, va mangiato crudo.

La tintura e il gemmoderivato

Tintura madre: usata contro i livelli di colesterolo LDL ("cattivo") elevato; 25 gocce in poca acqua, 2-3 volte al dì, 15 minuti prima dei pasti.

Gemmoderivato: tra i gemmoderivati o macerati glicerici è uno tra i più recenti. Si prepara con la tintura madre in diluizione omeopatica miscelata a glicerina, acqua e alcol. È il rimedio ideale per drenare (ripulire) il fegato: 50 gocce in poca acqua tiepida, 15 minuti prima di colazione.



**USALI CONTRO
COLESTEROLO
E TOSSINE**



**DA ADOPERARE
IN CASO
DI STEATOSI**



■ ESTRATTI SECCHI

In capsule o compresse da prendere seguendo le indicazioni sulla confezione, che deve riportare la titolazione del principio attivo espressa in percentuale. Per il carciofo, la titolazione può essere in acido caffeilchinico (p.e. acido caffeilchinico min. 13%) o in cinarina, polifenoli che migliorano la funzionalità epatica, riducono la glicemia ecc.

**TRATTAMENTO
DETOX E
DIGESTIVO**



■ INFUSO DI FOGLIE FRESCHE

Prendi 2 foglie fresche lavate, tagliele a tocchetti e versaci sopra 1 litro di acqua bollente. Dopo 10 minuti, il preparato può essere filtrato. Bevine un bicchiere prima di colazione, pranzo e cena. L'infuso tende a scurire nell'arco di 24 ore.

■ SUCCO PURO DEI CAPOLINI

Lo trovi in commercio in bottiglia, venduto come integratore alimentare utile per contrastare il colesterolo LDL ("cattivo") e i trigliceridi elevati.

Se ne prendono 10 ml 2-3 volte al giorno, da assumere puri o diluiti in acqua. Poiché non contiene alcol, può essere usato in presenza di fegato grasso (steatosi), epatiti, cirrosi.



**ADATTO
IN PRESENZA
DI EPATITE**

Le foglie del carciofo sono le parti più ricche di cinarina. Per essere utilizzate a scopo terapeutico devono essere biologiche.



La Mela

Il frutto che ti fa riconquistare salute e benessere

LE SUE PROPRIETÀ SONO TALMENTE TANTE CHE POTREBBE ESSERE DEFINITA UNA VERA E PROPRIA FARMACIA NATURALE: UNA MELA AL GIORNO DIFENDE DAL CANCRO, ABBASSA IL COLESTEROLO E AIUTA ANCHE A DIMAGRIRE...



Valori nutrizionali della mela

CHE COSA CONTIENE	PER 100 G
Carboidrati	11,5 g
Proteine	0,2 g
Grassi	0,3 g
Fibre	2,6 g
Calorie	40

“Una mela al giorno leva il medico di turno”. Ognuno di noi conosce questo detto ma forse non tutti siamo consapevoli di quanto tale frutto risulti benefico per l’organismo.

Cominciamo scoprendo i suoi benefici nutrienti.

Ricca di fibre (soprattutto pectina, utile per nutrire i batteri buoni dell’intestino e contrastare

l’assorbimento degli zuccheri, dei grassi e del colesterolo), di acqua (85%), di vitamine tra cui la A, la C e alcune del gruppo B, la mela contiene anche circa 200 mg di potassio necessario per l’equilibrio idrico del corpo e anche altri minerali preziosi (come iodio necessario per la tiroide, magnesio per il cervello e fluoro per i denti).



■ PERCHÉ A GENNAIO

La mela è un frutto presente tutto l'anno sul mercato. È un buon rimedio contro i reumatismi soprattutto se assunta in questo periodo dell'anno, in quanto ha una buona concentrazione di potassio drenante e di antiossidanti, come i tannini, dall'azione antinfiammatoria. È inoltre utile contro il colesterolo e in caso di irregolarità intestinale. Basta mangiarne una al dì con la buccia.



■ SOTTO FORMA DI INTEGRATORE DI FIBRE

In commercio si trovano integratori che contengono pectina di mele ideali non solo per regolarizzare l'intestino, ma soprattutto per assorbire meno grassi, colesterolo e zuccheri. Se ne assume un quarto di un cucchiaino in 250 ml di acqua o succo di frutta (oppure lo si spolverizza su cereali, verdure, salse) fino a 4 volte al giorno.

L'albero e i frutti

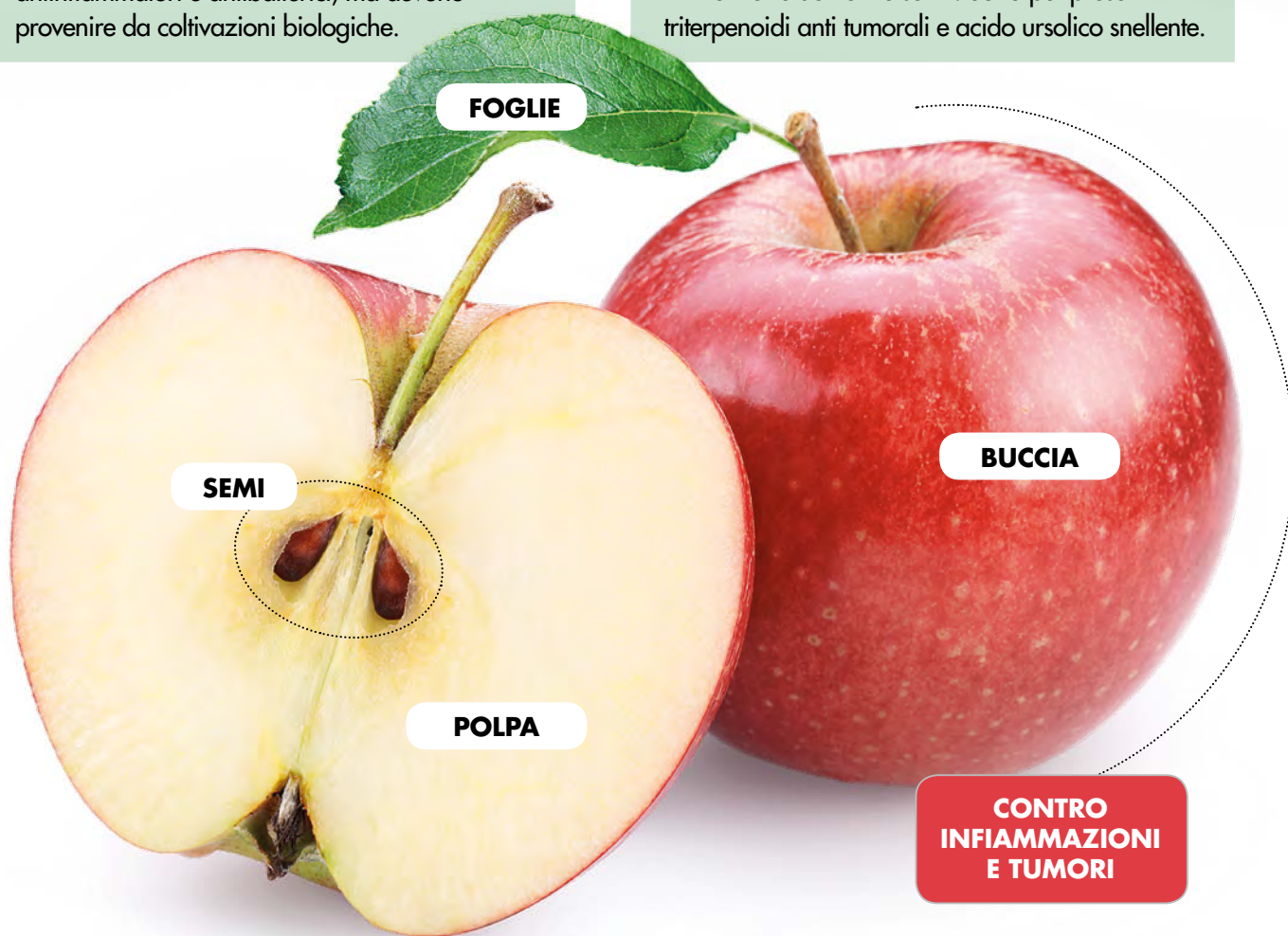
Il melo (*Malus communis* o *Malus domestica*) è una pianta della famiglia delle Rosacee originaria di una zona tra Kazakistan e Cina

■ FOGLIE E FIORI

Un tempo erano molto usati sotto forma di infuso per contrastare le infiammazioni della vescica, le cistiti e i calcoli renali. Sono infatti diuretici, antinfiammatori e antibatterici, ma devono provenire da coltivazioni biologiche.

■ BUCCIA

Oltre a fibre, sali e vitamine, contiene anche quercitina, un antiossidante che sembrerebbe combattere i danni ai tessuti cerebrali, contrastando Alzheimer e demenze senili. Sono poi presenti triterpenoidi anti tumorali e acido ursolico snellente.



■ POLPA

Costituita per l'84-88% da acqua, la polpa fornisce vitamina C, carotenoidi, potassio, antiossidanti (tannini, polifenoli, acido clorogenico...) e fibre. Fa bene a organi e tessuti e sbianca i denti.

■ SEMI

I semi di una sola mela possono essere mangiati, ma si sconsiglia di ingerirne di più perché contengono amigdalina che, durante la digestione, crea sostanze tossiche tra cui acido cianidrico che causa difficoltà respiratorie e convulsioni. Se ne ricava un olio senza effetti collaterali.

SCHEDA DI APPROFONDIMENTO

Principali varietà di mele e loro proprietà

Il frutto del melo (in realtà è un falso frutto, il vero frutto è il torsolo) è presente sul mercato in numerose varietà, oltre 3 mila. Ma solo una decina rappresenta ben il 70% della produzione mondiale. Le varietà si differenziano per colore della buccia, dimensioni e per proprietà. Eccone alcune...



■ RED DELICIOUS

La sua buccia rossa è particolarmente ricca di pectina utile per regolarizzare le funzioni intestinali. Contiene anche piruvato snellente. Acquistala bio e mangiala con la buccia.



■ VERDE

Le mele verdi sono le più ricche in vitamina C e le meno caloriche. Insieme alle rosse sono le più adatte per chi vuole dimagrire. Da scegliere in inverno per contrastare influenze e raffreddori.



■ GIALLA

È antirughe e utile per la vista. Rispetto alla mela verde, la gialla contiene una quantità maggiore di carotenoidi efficaci nel difendere la pelle dalle rughe e favorire la visione notturna.



■ STARK

È il frutto della giovinezza. Il suo sapore asprigno conferma la presenza di vitamina C e di acidi organici antiossidanti che contrastano l'invecchiamento e rafforzano le difese.



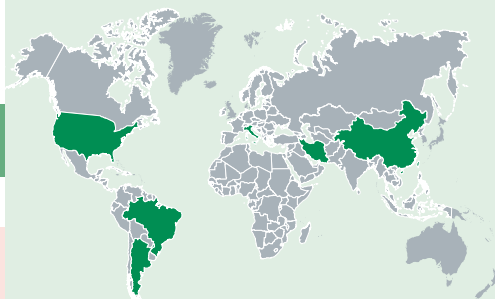
■ GALA

Succosa e con la buccia croccante, è ideale per frullati rinfrescanti e anti fame. Fanne bollire una bio intera in 1 litro d'acqua per 40 minuti: un bicchiere bevuto la sera contrasta l'insonnia.



■ RENETTA

Difende dal cancro. Se biologica e mangiata con la buccia, è in grado di ridurre il rischio di tumore al seno, al colon e alla prostata fino al 60% (la sua polpa lo riduce solo del 40%).



■ ZONE DI COLTIVAZIONE

I maggiori produttori di mele sono Cina, Iran, Argentina, Brasile, USA.

In Italia l'80% circa del raccolto proviene da Trentino Alto Adige (46% circa), Emilia Romagna (17% circa) e Veneto (14% circa).

L'albero e i frutti

SCHEDA DI APPROFONDIMENTO



■ ANNURCA

La mela è uno dei frutti più usati in cosmesi naturale. In particolare la mela annurca, un'antica varietà della Campania, è in grado di rivitalizzare l'epidermide, idratandola, tonificandola e svolgendo un'azione antirughe.



■ FUJI

È la mela più indicata in presenza di colite e per riequilibrare le funzioni intestinali. Se si è in fase di diarrea, meglio mangiarne solo la polpa. La mela con la buccia è utile in caso di stitichezza.



■ PINK LADY

Questa mela ha un elevato tenore zuccherino, quindi è la meno adatta in presenza di diabete. È invece utile per chi fa attività fisica e per lo spuntino di metà pomeriggio, quando sul lavoro o studiando si ha un calo dell'attenzione.



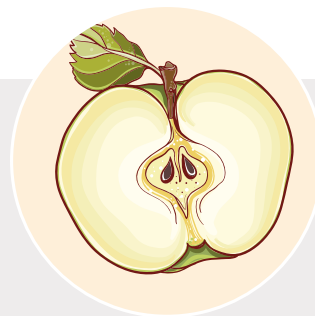
■ BRAEBURN

Ha un contenuto di vitamina C elevato, che quasi eguaglia la mela verde. È ideale per difendere la cute dall'inquinamento e dall'invecchiamento, anche in insalata (non annerisce subito quando tagliata, proprio per il suo contenuto di vit. C).



La mela e la sessualità della donna

Una ricerca italiana dell'Ospedale Santa Chiara di Trento, pubblicata su «Archives of Gynecology and Obstetrics», ha evidenziato che il contenuto di floridazina delle mele (una sostanza simile all'ormone femminile estradiolo, che ha un ruolo importante nell'eccitazione sessuale) risveglia il desiderio sessuale femminile.



Secondo la teoria delle segnature, la mela tagliata a metà ricorda nel suo apparire l'immagine del sesso femminile.

L'amaro senza alcool

Nahrin è l'azienda dell'Amaro al Carciofo senza alcool



MADE IN SWITZERLAND



Mangiare cibi pieni di gusto è un piacere per il palato, un po' meno per il fegato.

Se ti piace la cucina ricca o se fegato e digestione hanno bisogno di un aiutino, puoi provare l'Amaro al Carciofo e erbe alpine della Nahrin Svizzera e il tuo fegato ti ringrazierà. Un bicchierino dopo i pasti per una digestione facilitata e più veloce.

Scopri tutta la gamma di oltre 200 prodotti sul nostro sito!



nahrinwisscare

Per avere più informazioni visita:

www.nahrinwisscare.it

TELEFONACI 045 6303803 E-MAIL info@nahrinwisscare.it

nahrin
SWISSCARE

nutrizione · integratori · fitoestratti · cosmesi · fitocosmesi · aromaterapia · makeup

Polpa, buccia, suc

La medicina delle erbe utilizza la mela, il suo succo e
Scopriamo insieme alcuni impieghi tra i più semplici

Nelle pagine precedenti abbiamo imparato a conoscere la mela, i suoi preziosi contenuti e tutte le sue proprietà, di cui si può beneficiare con un consumo giornaliero di almeno un frutto. Adesso vi presentiamo gli utilizzi consigliati dalla fitoterapia. **Prima, però, facciamo un cenno anche all'aceto di mele, noto per essere un depurativo d'eccellenza, snellente e rinvigorente:** facilmente reperibile in commercio, si consiglia l'assunzione di un cucchiaino prima dei tre pasti principali, con acqua, per chi vuole dimagrire; un cucchiaino in un bicchiere d'acqua la mattina a digiuno come depurativo; un cucchiaino di aceto con un cucchiaino di miele per placare la tosse e tonificare.

ABBASSAMENTO DI VOCE E CALCOLI RENALI



■ DECOTTO DEL FRUTTO INTERO

In caso di abbassamenti di voce sono benefici i gargarismi fatti con il liquido ottenuto dalla cottura delle mele. Basta mettere 3 mele bio lavate, private del picciolo e intere, in 1 litro di acqua. Far bollire per 40 minuti e filtrare. Alle stesse dosi è utile contro colesterolo e calcoli renali.

DEPURATIVO DEL FEGATO E DIURETICO



■ SUCCO PURO

Bere 2 bicchieri di succo di mela del tipo trasparente, senza zuccheri aggiunti e biologico per una settimana consente di depurare il fegato. Questo è un gradevole trattamento detox che è efficace se la dieta è equilibrata e, per sette giorni, priva di fritti, salumi, carni rosse, alcolici, dolci e fast food.

co e foglie che risanano

alcune parti della pianta come rimedio naturale fin dall'antichità.
ed efficaci da poter utilizzare per tutto il mese di gennaio



**RIEQUILIBRANTE
DELL'INTESTINO**

■ DECOTTO DI BUCCIA

In caso di dolori reumatici, diarrea o stipsi, ritenzione e cellulite, dolori reumatici, è utile il decotto di buccia di mela bio, efficace anche come antinfiammatorio generale. Prepararlo è semplice: basta sbucciare una mela bio e metterne a bollire la buccia per una decina di minuti, poi filtrare e bere.



**LENITIVO DI MAL
DI GOLA E TOSSE**

■ INFUSO DI FIORI

Ideale in presenza di tosse con catarro e mal di gola, si prepara con l'acqua di cottura dell'orzo. Si versano 150 ml di acqua di cottura dell'orzo ben calda su 2 cucchiaini di fiori di melo e si lasciano in infusione per 5 minuti, si filtra e si beve unendo un cucchiaino di miele di corbezzolo o di castagno.

Olio di semi di mela per massaggi

Come abbiamo detto precedentemente, i semi di mela sono potenzialmente tossici, ma non lo è l'olio che se ne ricava per spremitura a freddo. Questo è benefico per la salute, antinfiammatorio, antitumorale, ipoglicemizzante (riduce i livelli di zucchero nel sangue), rigenerante della pelle (è ideale per massaggi) e dei capelli. È poi molto efficace per eliminare i pidocchi: va messo su capelli e cuoio capelluto e va lasciato agire per un'ora. Lo si trova nei negozi bio.

**CONTRO LE
INFIAMMAZIONI**



Ricette detox per eliminare le scorie



Entrambi depurativi del fegato, anticolsterolo e dimagranti, carciofi e mele si possono usare insieme per piatti ricchi di proprietà

A gennaio possiamo ottenere ottimi risultati in termini di depurazione, peso corporeo e valori di colesterolo e trigliceridi nel sangue abbinando in uno stesso menu, o in uno stesso piatto, carciofi e mele. Ma affinché siano efficaci

come "cura", carciofi e mele non devono essere cotti, bensì consumati crudi oppure sotto forma di succhi puri, che puoi trovare in vendita nelle erboristerie, nei negozi bio e in alcune farmacie. Ecco tre preparazioni buone, semplici e detox.

Insalata di mela, carciofi e tacchino

■ INGREDIENTI PER 2 PERSONE

300 g di fette di fesa di tacchino; 4 carciofi;
1 mela rossa bio; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 limone; sale marino integrale e pepe nero q.b.

■ PREPARAZIONE

Fai scaldare l'olio in un tegame e unisci le fettine di tacchino. Lasciale rosolare bene, spolverizzale con 1 pizzico di sale e 1 presa di pepe e mettile in un piatto. Tagliale quindi a tocchetti. Monda i carciofi eliminando le foglie esterne più dure, l'eventuale barba interna e le spine (devi tenere la parte più tenera dei carciofi). Tagliali a fette sottili e mettile in acqua e succo di limone. Lava la mela e tagliala a tocchetti. Raccogli mela, carciofi scolati e tacchino in una terrina e condisci con olio, sale e pepe. Servi subito.



CENA

Questo semplice piatto, completato con una fetta di pane integrale e una tazza di tè verde, può essere un ottimo pasto snellente e ben digeribile.



APERITIVO

Puoi consumarlo anche tutti i giorni, prima di pranzo e cena. Ti aiuterà a migliorare sensibilmente i valori di colesterolo e trigliceridi.

Aperitivo di succo di mela e carciofi

■ INGREDIENTI PER 2 PERSONE

40 ml di succo puro di carciofo (lo trovi in erboristeria, farmacia o parafarmacie); 200 ml di succo di mela senza zuccheri aggiunti del tipo trasparente; 2 fettine di limone

■ PREPARAZIONE

Suddividi il succo di carciofo e il succo di mela in 2 bicchieri di servizio. Decora ogni bicchiere con 1 fettina di limone e servi subito in tavola. A piacere, puoi anche bere il succo di carciofo da solo, sempre come aperitivo.

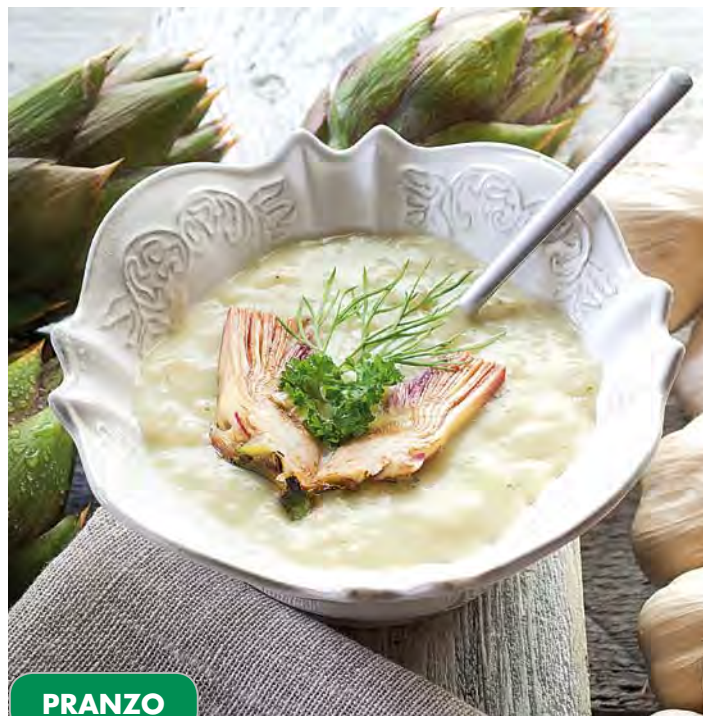
Crema di ceci con mele e carciofi

■ INGREDIENTI PER 2 PERSONE

4 carciofi con 10 cm di gambo; 2 mele bio; 200 g di ceci lessati; 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva; 1 limone; 200 ml di brodo vegetale; prezzemolo, paprica, sale marino integrale e pepe q.b.

■ PREPARAZIONE

Lava i ceci e mettili in una pentola con il brodo. Porta a ebollizione e frulla unendo il prezzemolo e la paprica. Pulisci i carciofi come indicato a lato. Tagliali a fette sottili e mettile in acqua e succo di limone. Elimina la parte più esterna dei gambi (come se fosse una buccia), lavalvi e lessali. Lava le mele, taglianle metà a fette sottili e metà a cubetti. Mescola i carciofi scolati dall'acqua e limone ai tocchetti e alle fettine di mela e uniscili alla crema di ceci. A piacere, puoi frullare il tutto. Condisci con olio, sale e pepe e servi.



PRANZO

Indicato per un pasto disintossicante, diuretico, anti colesterolo e anti sovrappeso. Consumalo 2-3 volte a settimana.

Cibo e Miti

Mela e carciofo simboli di conoscenza e coraggio ma anche di peccato...

NELLA TRADIZIONE CRISTIANA LA MELA RAPPRESENTA IL PECCATO ORIGINALE E NELL'ICONOGRAFIA DELLA CHIESA I PITTORI HANNO SPESSO RIPRODOTTO IL CARCIOFO CON LO STESSO SIGNIFICATO

Alla ricerca dei miti e dei simboli che riguardano mela e carciofo, coppia ideale del mese di gennaio, abbiamo scoperto che entrambi sono collegati all'amore e al peccato... ma anche al potere e al coraggio. A causa della sua forma sferica e dei semi presenti al suo interno, la mela ha rappresentato anche il cosmo. E gli imperatori nel Sacro Romano Impero reggevano con la mano destra lo scettro e con la sinistra tenevano una mela d'oro, simbolo di potere e forza e del loro regno sul cosmo. E parlando ancora di forza e potere, nell'antico Egitto i carciofi erano considerati un piatto prelibato e terapeutico e i faraoni facevano dare una razione doppia di carciofi ai propri soldati per infondere in loro forza e coraggio. Proseguendo nell'osservazione dei miti, chi non conosce la mela come simbolo di



La mela come simbolo di conoscenza appare spesso nella storia umana. Si dice, per esempio, che Steve Jobs abbia scelto una mela morsicata a simbolo della Apple, in quanto il morso rappresenta la conquista della conoscenza.

peccato (la cacciata dal paradiso di Adamo ed Eva è dovuta proprio al "peccato" di aver assaggiato una mela, il frutto della conoscenza del bene e del male)... stesso simbolo dato al carciofo per via del suo sapore amaro e delle sue spine.

Ricordiamo che in molti miti e leggende del passato il melo cresce in giardini paradisiaci, come l'Eden, il Giardino delle Esperidi, Avalon (l'Isola delle Mele in cui fu condotto Artù ferito) e le Isole dei Beati.

Ma il carciofo e la mela sono anche simbolo di amore... Cynara era una ninfa bellissima dagli occhi con riflessi violetti e Zeus se ne invaghì. Ma poiché la fanciulla era anche volubile e capricciosa, il dio la trasformò in ortaggio, verde e spinoso. Le spine del carciofo ricordano le tante pene che il dio patì per la gelosia. Quest'ortaggio ha però un cuore tenero e dolce come quello della fanciulla e le sue foglie interne hanno sfumature violette che ricordano quelle degli occhi di Cynara... Mentre la mela è simbolo di amore sensuale, del matrimonio che viene consumato e della fertilità. Ricordiamoci allora di tutto questo quando mangiamo carciofi e mele, e lasciamo che i loro simboli siano il nutrimento delle nostre parti più antiche e profonde.



Nell'antico Egitto i soldati mangiavano i carciofi affinché non mancasse loro forza e coraggio in battaglia.

La donna serpente con Adamo ed Eva, che assaggia il frutto dell'albero della conoscenza del bene e del male, una mela, all'ingresso della cattedrale di Notre Dame de Paris.



Un otre per il vino risalente all'antica Roma. All'epoca i romani amavano cucinare i carciofi con acqua e vino.



Centro Riza di Medicina Naturale e dimagrimento olistico

Il Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico è il centro medico dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica specializzato in **cure naturali** e percorsi di **dimagrimento**. I principi ispiratori del nostro approccio sono quelli della medicina psicosomatica: occorre andare alla radice dei sintomi per comprenderne il senso, poiché ciò permette di ristabilire in modo naturale l'armonia tra mente e corpo.



Visite mediche per cure naturali

Presso il Centro Riza è presente un'équipe di medici esperti nelle cure naturali per la maggior parte delle patologie croniche: gastrite, reflusso gastroesofageo, colite, ipertensione arteriosa, allergie, dermatiti, psoriasi, cefalea ed emicrania ecc.

Percorso individuale di dimagrimento

Il nostro metodo di dimagrimento cerca di andare alla radice del sovrappeso basandosi su tre pilasti fondamentali:

- A:** Educazione alimentare (non diete restrittive o iperproteiche)
- B:** Disintossicazione dell'organismo con rimedi naturali (no farmaci dimagranti)
- C:** Cura degli aspetti emotivi che portano ad alterare il rapporto col cibo.

Psicoterapia

Nel caso dei disagi psicosomatici e laddove indicato, le cure naturali sono spesso affiancate da percorsi di psicoterapia, utili soprattutto in caso di ansia, attacchi di panico, colon irritabile, gastrite, dermatite, fame nervosa, disturbi del comportamento alimentare, depressione, crisi relazionali ecc. Tutti i medici e psicologi del Centro sono specializzati in psicoterapia a indirizzo psicosomatico.

Consulenza sessuologica

I terapeuti del Centro si occupano anche di tematiche sessuali maschili e femminili, come calo del desiderio, disfunzione erettile, eiaculazione precoce, vaginismo, dipendenza sessuale ecc. Nella stragrande maggioranza dei casi l'approccio è di tipo psicoterapeutico spesso affiancato all'uso di rimedi naturali (omeopatia, fitoterapia ecc.).

Per ulteriori informazioni e appuntamenti telefonare al n. 02 5820793

Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico
Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano - e-mail centro@riza.it - www.riza.it

facebook

Centro Riza di Medicina Naturale

Dal lunedì al venerdì 9.00-13.00 e 14.00-18.00.
Si riceve anche il sabato.

cina Naturale

GLI APPUNTAMENTI DEL CENTRO

INCONTRI DI GRUPPO con Raffaele Morelli

Tutti i giovedì dalle ore 17:00

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

INCONTRO DI GRUPPO con dott.ssa Daniela Marafante e dott.ssa Laura Onorato

**Sabato 6 febbraio 2016
dalle ore 10.00 alle ore 13.00**

IMPARARE A DIMAGRIRE FACILMENTE

Cosa è che ci spinge a mangiare di più: fame, noia, emozioni o solitudine? Il segreto di un corpo snello non è racchiuso solo nel calcolo delle calorie, ma è il risultato di una consapevolezza fisica ed emotiva che è importante realizzare. Nel gruppo, guidato dalla psicoterapeuta, scoprirete come stare bene con voi stessi e con l'aiuto della nutrizionista troverete il percorso alimentare più adatto a ognuno di voi.

**Incontri a numero chiuso.
Prenotazione obbligatoria**
Per informazioni e prenotazioni:
02/5820793 centro@riza.it

TRATTAMENTI DI OSTEOPATIA

a cura di Natalino Vilella (osteopata)

È un metodo terapeutico olistico utile per riequilibrare, attraverso appropriate tecniche manuali, i disagi derivanti da squilibri del sistema muscolo-scheletrico.

È efficace in caso di:

- dolori cervicali e lombari
- cefalea
- dolori articolari e muscolari
- alterazioni dell'equilibrio
- stanchezza cronica
- affezioni congestizie (otiti, sinusiti),
- disturbi ginecologici (incontinenza da sforzo, dolore pelvico)
- disturbi digestivi (stipsi, reflusso)
- dolori legati alla gravidanza e al post partum
- disordini temporo-mandibolari (bruxismo, click mandibolari)
- alterazioni della postura



CONFERENZA

Martedì 26 gennaio 2016

"PSICOSOMATICA DELLE MALATTIE TUMORALI, UN APPROCCIO NATURALE E SIMBOLICO"

condotta dal dott. Raffaele Fiore

Le conferenze si svolgono presso il Centro Riza dalle ore 19.00 alle ore 20.00. La partecipazione è gratuita con obbligo di prenotazione allo 02.5820793 (lun-ven 9-13; 14-18) fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti.

Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

Dr. Gabriele Guerini Rocco

Medico di medicina generale, psicoterapeuta,
esperto di medicina naturale, responsabile del Centro Riza

Dr.ssa Eliana Mea

Medico neurologo, psicoterapeuta, omeopata

Dr. Raffaele Fiore

Medico nutrizionista, psicoterapeuta, omeopata

Dr.ssa Daniela Marafante

Medico psicoterapeuta,
Vice-Direttore dell'Istituto Riza

Dr.ssa Marilena Zanardi

Psicologa e floriterapeuta

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina,

Psicologa psicoterapeuta

Dr. Francesco Catona

Psicologo psicoterapeuta

Michela Riva

Naturopata e operatrice di massaggio olistico

Dr.ssa Laura Onorato

Nutrizionista, farmacista

Trattamento post oncologico di disintossicazione naturale

Prende avvio un nuovo servizio di riequilibrio psico-fisico (che utilizza solamente rimedi omeopatici e fitoterapici) per pazienti oncologici che hanno sostenuto e terminato cicli chemioterapici.

I LIBRI DI RIZA IN EDICOLA QUESTO MESE

IL MIGLIOR ALLEATO PER PERDERE PESO



Il magnesio è un alleato del dimagrimento: favorisce la trasformazione dei cibi in energia, evita gli accumuli adiposi, vince i gonfiori. Fa crescere la massa magra dei muscoli, che aumenta il consumo di calorie. In edicola con Dimagrire e da solo dal 19 dicembre 2015

L'ALIMENTAZIONE GIUSTA È L'ELISIR DI GIOVINEZZA



Il libro presenta la dieta ideale per rallentare l'invecchiamento, con i cibi che neutralizzano i radicali liberi e proteggono le cellule. Troverai i menu antiage e tanti consigli utili a tavola. In edicola con Dimagrire e da solo dal 19 dicembre 2015

LA SALUTE IN OGNI STANZA COI DISINFETTANTI NATURALI



Tutti i segreti per eliminare dalla tua casa i germi, gli allergeni e le sostanze tossiche, senza usare i detergenti chimici; in più i consigli utili per rendere ogni locale più sano e accogliente. In edicola con Salute Naturale e da solo dal 24 dicembre 2015

PREVENIRE E CURARE TUTTI I DISTURBI INVERNALI



Le sostanze naturali sono efficaci per rinforzare il sistema immunitario, per combattere il mal di gola, la rinite e tutti i sintomi dell'influenza. Senza avere le controindicazioni tipiche dei farmaci. In edicola con Salute Naturale e da solo dal 24 dicembre 2015

UN ORTAGGIO DALLE MILLE VIRTÙ



Ricca di vitamine e di sali minerali, povera di calorie e di grassi, la zucca è un alimento sano e versatile, che si può cucinare in tantissimi modi. Ma è anche utile per la cura di numerosi disturbi. In edicola con Curarsi Mangiando e da solo dal 29 dicembre 2015

NON DEVI CAMBIARE PER ESSERE FELICE



Non esiste una felicità uguale per tutti, ma esiste la tua felicità, diversa da tutte. Per raggiungerla dimentica le regole e gli obiettivi, ma ascolta tutte le parti di te stesso: i tuoi talenti e anche quelli che credi siano i tuoi difetti. In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 31 dicembre 2015

CURARE L'INTESTINO CON I RIMEDI NATURALI



La sindrome dell'intestino irritabile è un disturbo molto diffuso e difficilmente curabile coi farmaci. I rimedi verdi riducono dolori e gonfiori, regolarizzando l'attività intestinale. In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 31 dicembre 2015

PIÙ MAGRA E TONICA IN SETTE GIORNI



Una guida per perdere peso senza fatica e in poco tempo, coi menu completi e ipocalorici, i pasti sostitutivi, la cosmesi che ti fa snella e i consigli dimagranti su misura per te. In edicola da solo dal 5 gennaio 2016

L'ABBINATA VINCENTE!



In edicola insieme dal 5 gennaio

RIZA

Li trovi in edicola oppure ordinali a Edizioni Riza - Tel 02/5845961
o direttamente sul sito www.riza.it (AREA SHOPPING)

Oggi
parliamo di
carboidrati,
i nutrienti
che ogni
giorno ci
regalano
l'energia
che ci
consente
di vivere e
di svolgere
le nostre
attività...

Scuoladi Alimentazione



Diventa nutrizionista di te stesso

Il mese scorso ci siamo occupati di proteine, i "mattoncini" che costruiscono il corpo. Oggi, invece, tratteremo dei carboidrati, i nutrienti di cui tanto si parla perché ritenuti una delle prime cause di sovrappeso, diabete e malattie cardiache. Ma le cose stanno proprio così? Scopriamolo insieme nelle prossime pagine...

58 **Conoscere i nutrienti:
i carboidrati**

60 **Scopri a colpo d'occhio
i "cattivi" e i "buoni"**

64 **Le quantità negli
alimenti più comuni**

Conoscere i nutrienti: i CARBOIDRATI

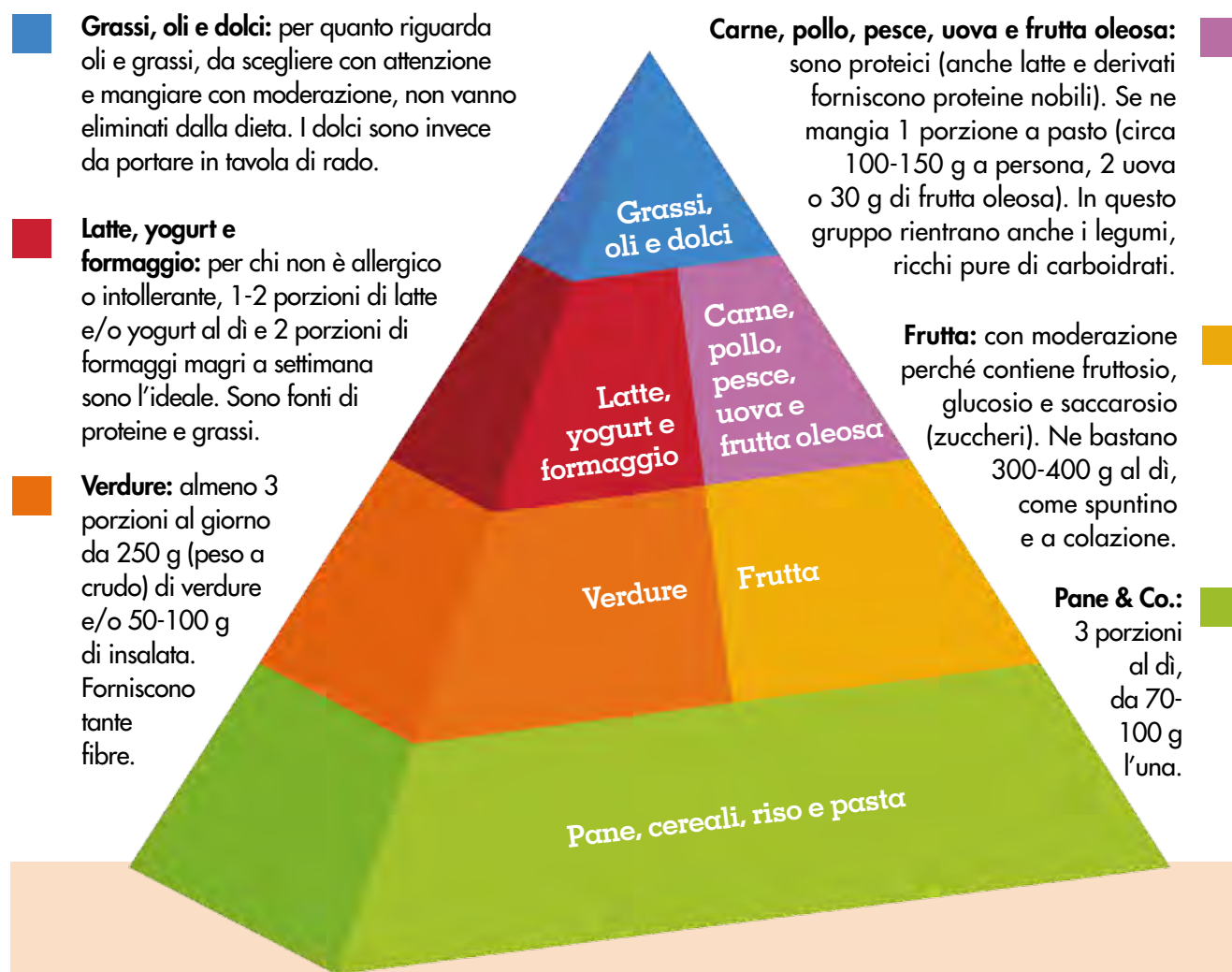
INSIEME A PROTEINE E GRASSI, FORMANO E NUTRONO IL CORPO, DONANDO ENERGIA ANCHE AL CERVELLO. SENZA DI LORO NON POTREMMO VIVERE. ECCO PERCHÉ È IMPORTANTE CONOSCERLI E USARLI NEL MIGLIORE DEI MODI

La pasta
è un'importante fonte
di questi nutrienti preziosi.
Affinché sia benefica per la
salute deve essere integrale,
mangiata in modiche
quantità e condita senza
eccedere con i grassi.



Una dieta equilibrata dovrebbe fornire carboidrati per il 50-55% circa dell'apporto calorico giornaliero totale. Un altro 25% dovrebbe essere costituito da proteine e il rimanente 20-25% da grassi. Questo mese prendiamo in esame i carboidrati o glucidi (dal greco *glucos*, dolce), mentre il mese scorso avevamo trattato le proteine (puoi richiedere il numero di dicembre a Edizioni Riza, tel. 02-5845961). I carboidrati sono formati da **monosaccaridi** (glucosio, galattosio, fruttosio) che possiamo immaginare come "palline". Quando due "palline" si uniscono formano i **disaccaridi**, come lattosio, saccarosio, maltosio; se si uniscono più di due monosaccaridi (uguali o diversi) si formano invece i **polisaccaridi**, per esempio l'amido. I carboidrati composti da una o due palline sono dolci di gusto e per questo vengono chiamati **carboidrati o zuccheri semplici** o solo zuccheri, mentre i carboidrati composti da molte palline sono detti **carboidrati o zuccheri complessi**. I carboidrati sono la principale fonte di energia immediatamente disponibile dopo il consumo dell'alimento che li contiene, e sono depositati sotto forma di glicogeno nei muscoli e nel fegato. Per essere usato, il glicogeno deve essere suddiviso (scisso) nelle palline di glucosio che lo compongono, che passa nel sangue e arriva ai tessuti per nutrirla.

Gli zuccheri complessi sono alla base della piramide alimentare



Il corpo ha bisogno di micronutrienti e macronutrienti

Una dieta sana ed equilibrata deve apportare micronutrienti (minerali, oligoelementi e vitamine) e macronutrienti (proteine, carboidrati e grassi). Micro- e macronutrienti possono essere assimilati attraverso il cibo quotidiano. **Pane, cereali, riso, pasta, patate e simili, ma anche frutta e verdure, forniscono carboidrati. Latte e derivati, carne, pesce, uova e frutta oleosa (noci, mandorle ecc.) apportano proteine. Oli, burro, strutto e lardo sono fonti di grassi e vanno consumati in piccole quantità, così come dolci e bevande zuccherate, che forniscono zuccheri semplici.** A colpo d'occhio, la piramide alimentare ci fa vedere come deve essere composta la dieta quotidiana: la parte dei carboidrati deve dominare, a seguire le proteine e per ultimi grassi e dolci (questi ultimi non necessari e da consumare solo occasionalmente).

I glucidi non sono tutti d'occhio quali sono i "cattivi"

Conoscere i carboidrati e la loro azione sul nostro organismo ci consente di man

Carboidrati semplici = cattivi

Cattivi perché è proprio a causa del loro consumo eccessivo che nel mondo sono comparse vere e proprie pandemie di diabete, fegato grasso (steatosi), demenze e sovrappeso. Un eccesso di cereali e derivati raffinati, pur fornendo zuccheri complessi, nel sangue si manifesta allo stesso modo.



**CARAMELLE
E DOLCI**



**CEREALI DA COLAZIONE
CON ZUCCHERO**



**BEVANDE
ZUCCHERATE**



**PANE E PASTA
BIANCHI**

**Perché sono
cattivi?**

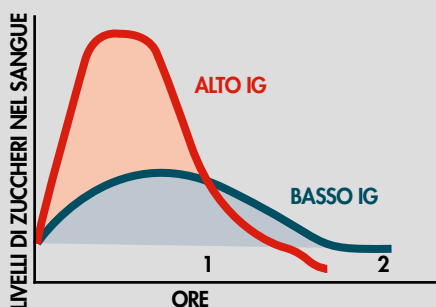
BASSO CONTENUTO DI FIBRE E NUTRIENTI

INDICE GLICEMICO ELEVATO (VEDI SCHEMA SOTTO)

CALORIE VUOTE CHE SI TRASFORMANO SUBITO IN GRASSI

**STANCHEZZA DOVUTA AD ALTI LIVELLI DI ZUCCHERO
NEL SANGUE**

■ L'INDICE GLICEMICO



ALTO IG

Alcuni carboidrati (soprattutto i semplici) vengono assorbiti più velocemente di altri, determinando un rapido aumento della glicemia (IG alto).

BASSO IG

È tipico dei cibi che forniscono carboidrati complessi (pane integrale, pasta integrale...), ma anche di latte e frutta, che apportano zuccheri (scopri il perché alle pagg. 62-63).

Se un cibo ha un IG pari a 60 significa che ingerendo 50 grammi di quel dato alimento la glicemia sale del 60% rispetto a quanto avviene con 50 g di glucosio (considerando che il glucosio ha un IG pari a 100).

uguali. Scopri a colpo attivi" e i "buoni"

giare bene, di non rinunciare a pasta, pane, pizza e nemmeno a un dolce ogni tanto

Carboidrati complessi = buoni

Buoni perché i cibi che li forniscono contengono ottime quantità di fibre solubili e insolubili che rallentano l'arrivo degli zuccheri nel sangue. Ciò comporta una produzione di insulina regolare (senza eccessi che potrebbero rallentare il metabolismo) e un maggior senso di sazietà a fine pasto.



CEREALI
INTEGRALI



CEREALI DA
COLAZIONE SENZA
ZUCCHERO



VERDURA



FRUTTA FRESCA

Perché sono
buoni?



ALTO CONTENUTO DI FIBRE E NUTRIENTI

INDICE GLICEMICO BASSO (VEDI SCHEMA A LATO)

DANNO PIÙ SAZIETÀ CON UN NUMERO
INFERIORE DI CALORIE

STIMOLANO IL METABOLISMO IN MODO NATURALE

IN PRATICA...

PEGGIORE MIGLIORE	PANE E PASTA	ORTAGGI	SNACK E BEVANDE	PEGGIORE MIGLIORE
	Pane bianco 71 Riso bianco 58 Pane arabo 57 Maccheroni 51 Pane integrale 50 Spaghetti integrali 36 Fettuccine all'uovo 32	Patate al forno 85 Ananas 66 Batata e banane 54 Arancia 44 Mele 38 Carote 16 Pomodori e spinaci 15	Pop-corn 55 Biscotti d'avena 54 Succo di mela 41 Latte magro 32 Latte di soia 30 Latte intero 27 Arachidi 15	

Qui a lato sono stati elencati alcuni alimenti comuni fonti di carboidrati con il loro indice glicemico (IG). Così puoi facilmente capire l'azione di questi alimenti su sangue, peso e salute. **Seguici e scopri come mangiare i "cattivi" senza danni...**

I giusti abbinamenti controllano la glicemia

Fibre (anch'esse carboidrati) proteine e grassi consumati insieme a zuccheri semplici o complessi riducono il loro impatto sul sangue in termini di glicemia



Una dieta sana non esclude alcun tipo di alimento, nemmeno quelli ad alto indice glicemico. Vuoi una brioche di pasticceria ma è fatta con farina bianca e zucchero? Puoi mangiarla ogni tanto, ma con 10 mandorle e un tè verde.

Dopo aver letto le pagine precedenti si può cadere nell'errore di eliminare tutti i cibi a IG elevato... ma questo non è il modo corretto per procedere all'interno di una dieta sana ed equilibrata. In realtà, basta privilegiare il consumo degli alimenti a basso IG e portare in tavola quelli a IG alto ogni tanto e, questo vale per tutte le fonti buone o cattive di carboidrati, abbinarli sempre a fonti di proteine e fibre e a piccole quantità di grassi per tenere la glicemia sotto controllo. Grassi, fibre e proteine, infatti, riescono a contenere in parte i danni che

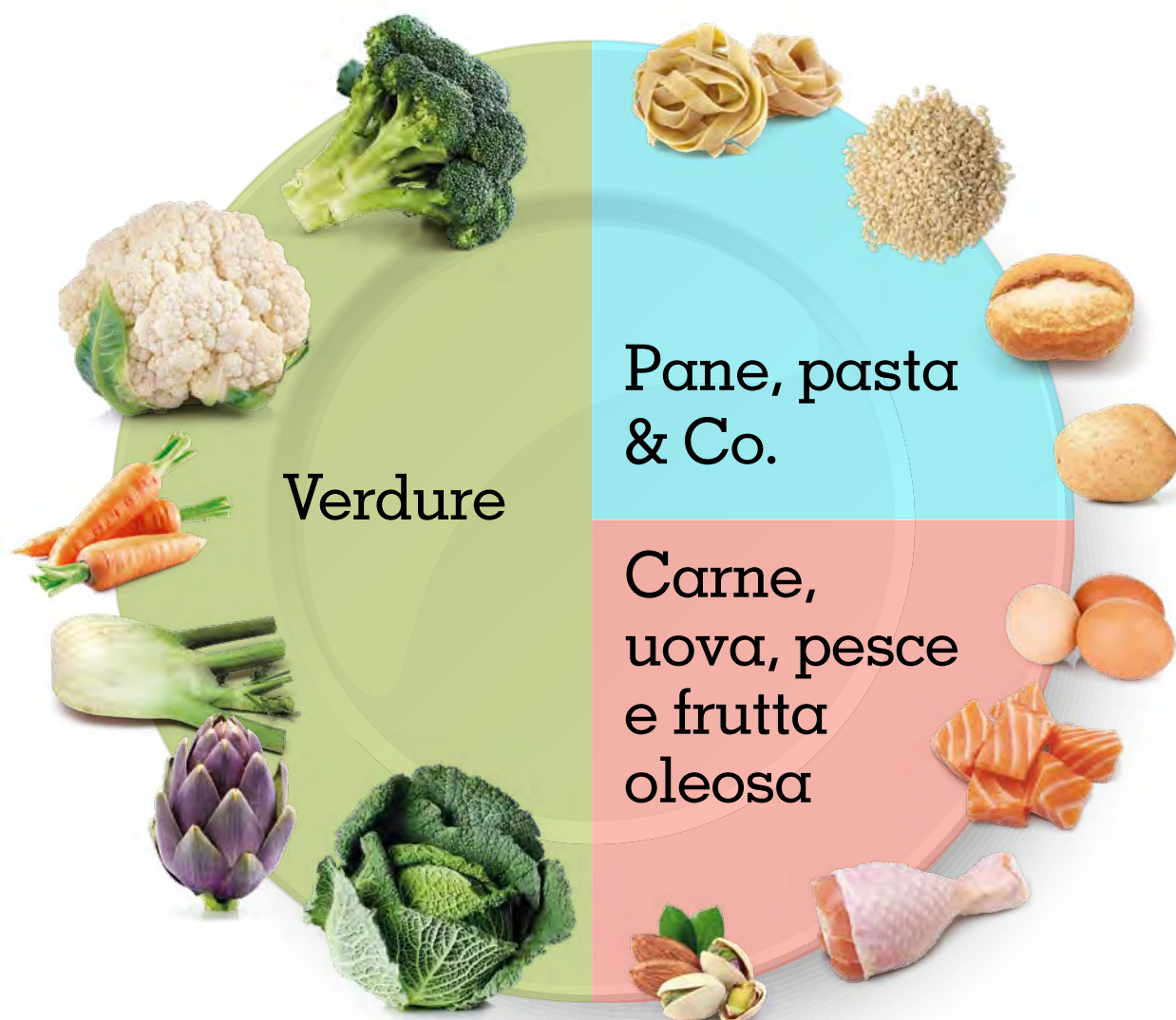
derivano da alimenti ricchi di zuccheri, perché ne rallentano l'arrivo nel sangue e prevengono i famigerati picchi elevati di glicemia, che frenano il metabolismo e favoriscono la formazione di grasso addominale.

IN PRATICA

In tavola c'è del pane bianco (ha un elevato IG) ma non puoi sostituirlo con pane integrale? Limita i danni consumandone poco e mangiando nello stesso pasto verdure e un cibo proteico (ricotta, carne, pesce, uova ecc.)...

Come evitare i picchi elevati di glicemia mangiando carboidrati

Se consumi un cibo ricco di carboidrati, semplice o complesso che sia, scegliilo di qualità e, seguendo lo schema che vedi qui sotto riportato, abbinalo sempre ad altri alimenti che contengano fibre, proteine e piccole quantità di grassi



Le verdure sono un vero e proprio rimedio naturale contro la glicemia elevata nel sangue, soprattutto se a basso IG. Il merito di tale fatto sta nelle fibre che contengono, solubili (assorbono parte degli zuccheri ingeriti per poi eliminarli con le feci) e insolubili.

Le principali fonti di carboidrati dovranno essere scelte tra pane, pasta, riso, polenta, orzo e simili nella loro versione integrale o semintegrale. E per mantenere la glicemia in equilibrio, sia che siano integrali sia che siano raffinati, accompagnarli con verdure e un cibo proteico.

I cibi proteici tra cui scegliere sono: carni bianche, pesce, crostacei e molluschi, uova, legumi (che sono anche ottime fonti di fibre e carboidrati), tofu, seitan, tempeh, ma anche frutta oleosa come noci, mandorle, pistacchi, pinoli, nocciole, tutti ricchi di proteine e grassi buoni.

Tabella per creare i tuoi pasti equilibrati

Qui puoi trovare i grammi di carboidrati/zuccheri presenti nei cibi più diffusi in modo che tu possa preparare i tuoi menu quotidiani

Latte e latticini

carboidrati per 100 g

Latte intero 4,9 g - magro 5,3 g

Mozzarella 0,7 g

Ricotta 3,5 g

Yogurt

intero 4,3 g - magro 4,0 g

Yogurt greco

intero 2,0 g

Cereali e derivati

carboidrati per 100 g

Biscotti secchi 84,8 g

Biscotti integrali 70,8 g

Farina di frumento 00 77,3 g

Farina di frumento 0 76,2 g

Farina di frumento integrale 67,8 g

Farina di soia 23,4 g

Orzo perlato 70,5 g

Pane comune 66,9 g

Pasta all'uovo cruda 77,8 g

Pasta all'uovo cotta 25,9 g

Pasta di semola cruda 79,1 g

Pasta di semola cotta 30,3 g

Riso bianco crudo 80,4 g

Riso bianco cotto 24,2 g

Riso integrale crudo 77,4 g

Riso integrale cotto 25,5 g

Legumi

carboidrati per 100 g

Ceci cotti 18,9 g

Fagioli borlotti freschi

e crudi 22,7 g

Lenticchie cotte 16,3 g

Piselli surgelati 12,8 g

Frutta

carboidrati per 100 g

Ananas 10,0 g

Banane 15,4 g

Fichi 11,2 g

Mele 11,3 g

Mandaranci 12,8 g

Mango 12,6 g

Pere 8,8 g

Prugne fresche 10,5 g

Uva 15,6 g

Verdura e patate

carboidrati per 100 g

Asparagi 5,3 g

Broccoli 2,5 g

Carciofi 12,2 g

Carote 5,2 g

Cavolo cappuccio 6 g

Cicoria 2,3 g

Fagiolini 6,1 g

Funghi 5 g

Indivia 1,2 g

Lattuga 1,5 g

Patate

cotte con la buccia 16,7 g

crude 17,9 g

Pomodori 2,8 g

Radicchio rosso 4,5 g

Sedano 2,9 g

Zucca 5,5 g

Quante calorie e carboidrati al dì

Ecco come procedere con le formule per la donna e per l'uomo. Prima calcola il fabbisogno calorico, poi quello di carboidrati. Fai così...



■ DONNA

altezza in m²
da moltiplicare
per 600 se si
è in sovrappeso,
oppure per 650
se si è normopeso



■ UOMO

altezza in m²
da moltiplicare
per 700 se si è
in sovrappeso,
oppure per 750
se si è normopeso

UN ESEMPIO PRATICO

**donna normopeso
alta 1,60 m**

**1,60 x 1,60 x 650 = 1664
fabbisogno calorico**

Il 50% di questo apporto
calorico dovrà derivare
da carboidrati
(1664 x 50 : 100 = 832 kcal)

Ogni grammo di carboidrati
fornisce 4 kcal

**832 kcal : 4 kcal
=
208 g di carboidrati
al giorno**



GRANDE NOVITÀ!

TERME DI BOGNANCO

Il Benessere delle Terme a casa Tua

**Le Erbe della Salute
con il magnesio
funzionano di più!**



**Le Terme di Bognanco presentano la NUOVA LINEA DI PRODOTTI FITOTERAPICI
a base di estratti d'erbe miscelati all'acqua LINDOS della Fonte San Lorenzo**



**PER
L'EQUILIBRIO
DEL PESO**

**PER
UN'AZIONE
DETOX**

**UTILE
CONTRO LA
CELLULITE**



www.bognanco.net - info@bognanco.it - tel. +39 0324 234109

**Direttamente a casa tua in 48 ore cliccando su www.bognanco.net
oppure telefonando al numero +39 0324 234109 o al numero verde 800 126453**

RIZA

In edicola il nuovo volume



Il medico naturale *sempre con te*



- Come funziona l'intestino e perché si irrita
- La nostra salute dipende dai batteri del colon
- Il legame tra il cervello e i disturbi intestinali
- I cibi da evitare e quelli da preferire
- Le erbe e le piante che regolarizzano l'intestino
- Non trattenere le emozioni e stai subito meglio

A soli
9,70
euro

In edicola con Riza psicosomatica e da solo dal 31 dicembre

Se hai perso i primi tre volumi, puoi richiederli a Edizioni Riza

tel 02.5845961 (ufficio abbonamenti) - www.riza.it

Porta
in tavola
i farmaci
naturali che
potenziano
le facoltà
cerebrali

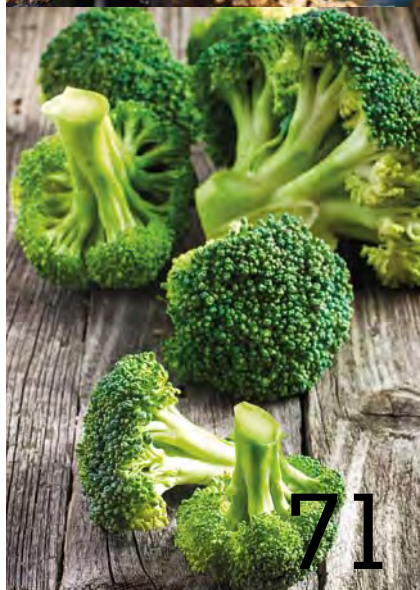
Cibo è Medicina



69



70



71

Nutraceutici salva cervello

69 **Açaí:** migliorano la concentrazione

70 **Papaia:** sostiene le funzioni cerebrali

71 **Broccoli:** rafforzano la memoria

I superfood contro la perdita della memoria

LE FUNZIONI CEREBRALI POSSONO ESSERE POTENZIATE E ANCHE PROTETTE DALL'INVECCHIAMENTO GRAZIE ALL'IMPIEGO DI PAPAIA, AÇAÍ E BROCCOLI

I superfood sono quegli alimenti particolarmente ricchi di sostanze la cui azione benefica per l'organismo è stata ampiamente dimostrata, insieme alle dosi attive dei loro elementi interessanti per la salute. In particolare, ad attirare l'attenzione degli scienziati sono stati gli antiossidanti, molecole che proteggono le cellule del corpo dai danni dell'eccesso di radicali liberi. Questi ultimi vengono prodotti da fumo di sigaretta, consumo di alcol, errori alimentari, stress, esposizione all'inquinamento, e il corpo li sintetizza durante la digestione degli alimenti. Troppi radicali liberi nel corpo possono portare a stress ossidativo che, a sua volta, causa i danni cellulari che sono alla base di malattie quali il cancro, il diabete e i problemi cardiocircolatori. Questo mese tra i superfood abbiamo scelto açai, papaia e broccoli, tutti e tre utili per il cervello.

COSA DICE IL DIZIONARIO...

Il Merriam-Webster Dictionary definisce un superfood come: "un alimento (come salmone, broccoli o mirtilli) ricco in elementi (come antiossidanti, fibre o acidi grassi) considerati benefici per la salute".



Alimento
Nutraceutico

Açaí

L'açaí è considerato un superfood perché particolarmente ricco di antiossidanti e perché è anche un'ottima fonte di vitamine B (1, 2 e 3), E e C, calcio, potassio, fibre, aminoacidi (ben 19) e acidi grassi. I nutrienti e i principi attivi presenti nell'açaí proteggono il cervello (in particolare corteccia, cervelletto e ippocampo) dai radicali liberi più potenti, come l'ossigeno singoletto e il perossido d'idrogeno. Con l'assunzione degli estratti di queste bacche l'invecchiamento e lo sviluppo di malattie neurodegenerative, come il Parkinson e l'Alzheimer, viene rallentato, così come vengono potenziate le facoltà cerebrali, in particolare la memoria.

Contro infiammazioni e malattie neurologiche



Con i suoi 100 miliardi di neuroni, il cervello è l'organo più complesso che esista. I neuroni (cellule nervose) sono molto sensibili all'ossidazione causata dai radicali liberi. Per difenderli è adatto l'açaí, noto per le sue proprietà antiossidanti.

Le antocianine antiossidanti dell'açaí evitano che i radicali liberi possano ledere i tessuti connettivi (quelli che rendono stabili le articolazioni, solide le ossa, compatta la pelle ecc.) e aiutano a riparare le proteine danneggiate presenti sulle pareti dei vasi sanguigni.



Potenti antiossidanti, queste preziose bacche proteggono il cervello e il cuore.

5500
ORAC

Gli ORAC (valori di misura della capacità di assorbire i radicali liberi – causa di invecchiamento precoce – di un alimento) delle bacche di açaí sono tra i più alti al mondo: 5500 per 100 g, contro i 2400 dei mirtilli.



Omega
6 e 9

L'açaí contiene due acidi grassi essenziali, gli Omega 6 e gli Omega 9 che favoriscono la riduzione del colesterolo cattivo LDL e la conservazione di quello buono HDL, contribuendo alla salute di cuore e cervello.

1
cucchiaino

È la dose giornaliera attiva di polvere da assumere, per esempio mescolandola allo yogurt, per proteggere il cervello dall'invecchiamento, migliorando la memoria e le funzioni cognitive e rinforzando ossa e articolazioni.



Papaia

La papaia è un frutto eccezionale, che sostiene le funzioni cerebrali e riduce la glicemia nel sangue.

La papaia è una fonte naturale di vitamina A, vitamina E e altri antiossidanti. Consumata al naturale è utile per la digestione. Se fermentata, sviluppa proprietà antiossidanti particolarmente efficaci sia sull'apparato gastrointestinale sia sul cervello, l'organo che risente maggiormente dell'azione dei radicali liberi (che causano perdita di memoria e malattie neurodegenerative, come Alzheimer e Parkinson). La papaia fermentata è anche un valido alleato contro gli stati infiammatori in genere.

Alimento
Nutraceutico

1-3
grammi

Da 1 a 3 grammi di papaia fermentata al giorno sono la dose necessaria contro i radicali liberi, soprattutto quelli che danneggiano il cervello.

84
mg

È la quantità di vitamina C presente in questo frutto (100 g di arancia ne contengono circa 60).

Questa vitamina è antiossidante, utile per formare il collagene, la proteina che sostiene tutti i tessuti del corpo umano.



UN BUON IPOGLICEMIZZANTE

La papaia è utile anche per ridurre la glicemia nel sangue se elevata. La prima dimostrazione certa di questa sua azione ipoglicemizzante risale al 2006, confermata successivamente da due studi molto importanti del 2012.

Previene e tratta Parkinson e Alzheimer

La papaia fermentata combatte i radicali liberi più pericolosi, quelli che danneggiano le cellule del cervello e il sistema nervoso, riducendo le facoltà cerebrali.

La papaia, grazie al suo contenuto di papaina, viene tradizionalmente impiegata per contrastare i disturbi gastrointestinali come digestione difficile, gonfiore intestinale e alito cattivo. La papaina, inoltre, protegge le mucose gastriche perché è in grado di ridurre la secrezione dell'acido gastrico indotta dall'istamina.



I broccoli sono ricchi di minerali (calcio, ferro, fosforo, potassio e magnesio); di vitamine C, B1 e B2; di fibre solubili e insolubili. Contengono anche tiossalidoni, utili per riequilibrare la tiroide, e sulforafano che previene la crescita di cellule cancerogene, soprattutto in caso di tumori al colon, polmone e seno. Le ricerche hanno evidenziato che i broccoli, grazie al loro contenuto di vitamina C e acido folico, sono tra gli ortaggi più utili per potenziare la memoria (anche quella verbale), la concentrazione e l'attenzione, riducendo il rischio di Alzheimer e di altri tipi di demenza.

Utili per potenziare la memoria



I broccoli contengono vitamina C antiossidante che rinforza i vasi sanguigni, compresi quelli del cervello, migliorandone l'elasticità, e acido folico, che abbassa i livelli di omocisteina, un elemento implicato nella perdita della memoria.

Il sulforafano dei broccoli aumenta l'attività del gene-spazzino NRF2 nelle cellule polmonari di fumatori con broncopneumopatia cronica ostruttiva, proteggendoli dai tumori al polmone.

60
mcg

È la quantità di folati presenti in 100 g di broccoli. Questi elementi proteggono la memoria e potenziano la capacità di concentrazione.



7
minuti

È il tempo di lessatura o cottura al vapore che consente di preservare la maggior parte dei principi attivi dei broccoli. Vanno conditi con olio extravergine d'oliva per assimilare meglio i loro micronutrienti.



Broccoli

**Alimento
Nutraceutico**

Migliorano la capacità di concentrazione e proteggono i polmoni.

GLI STIMOLANTI DELLA DEPURAZIONE

I sulforafani dei broccoli stimolano gli enzimi della disintossicazione presenti nell'organismo. Tali enzimi aiutano a neutralizzare le sostanze cancerogene e i radicali liberi, incrementando in questo modo le difese del corpo e potenziandole contro gli elementi chimici possibili cause dei vari tipi di cancro.

I CORSI DI RIZA

Visto l'altissimo numero di richieste si suggerisce di prenotarsi con largo anticipo

Rimedi floreali

Condotto da M. Zanardi, F. Rossi

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Verona tel. 02/58207921	• 16/17 gennaio - 27/28 febbraio - 19/20 marzo 2016
Roma tel. 02/58207921	• 30/31 gennaio - 27/28 febbraio - 16/17 marzo 2016
CONDUTTORI	
M. Zanardi, F. Rossi	

Tecniche immaginative di rilassamento

Condotto da M. Bellangero

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Torino tel. 02/58207921	• 16/17 gennaio - 6/7 febbraio - 5/6 marzo 2016
CONDUTTORE	
M. Bellangero	

Tecnica craniosacrale

Condotto da L. Dragonetti

CITTÀ	IN 5 WEEK-END
Torino tel. 02/58207921	• 23/24 gennaio - 13/14 febbraio - 12/13 marzo - 9/10 aprile - 28/29 maggio 2016
CONDUTTORE	
L. Dragonetti	

Riflessologia plantare integrata

Condotto da L. Dragonetti

CITTÀ	IN 5 WEEK-END
Bologna tel. 02/58207921	• 16/17 gennaio - 4/7 febbraio - 5/6 marzo - 2/3 aprile - 7/6 maggio 2016
Milano tel. 02/58207921	• 30/31 gennaio - 20/21 febbraio - 19/20 marzo - 16/17 aprile - 21/22 maggio 2016
CONDUTTORE	
L. Dragonetti	

CORSI BREVI

Talento

Scopri la tua creatività nascosta

CITTÀ	DATE
Verona tel. 045/975800	• 28/29 maggio 2016
Milano tel. 02/58207921	• 2/3 luglio 2016
Roma tel. 02/58207921	• 2/3 luglio 2016
€ 196 (Iva inclusa)	

Dieta psicosomatica

Nuovo metodo pratico

DATE	
Milano tel. 02/58207921	• 2/3 aprile 2016
€ 196 (Iva inclusa)	

Ayurveda Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 2/3 aprile 2016
€ 242 (Iva inclusa)	

I corsi qui descritti sono a carattere tecnico-pratico e sono aperti, oltre che al pubblico, anche a fisioterapisti, estetiste, naturopati, infermieri, insegnanti di educazione fisica, personal trainer, psicologi e medici. I naturopati in formazione presso l'Istituto Riza hanno diritto di prelaizione.

Ecco le
spighe che
hanno nutrito
i nostri
antenati
e che ci
nutrono
ancora...

Terra & Natura



Grano. Il buon cereale della vita

La coltivazione del grano o frumento in Italia risale a circa 10 mila anni fa, con l'apparire dell'agricoltura. Ovunque, la presenza di insediamenti agricoli era segnalata prima di tutto dai campi di grano, e questo non solo in Italia, ma anche in molte altre parti del mondo. Il grano, per gli antichi, era il dono degli dei. Impariamo a conoscerlo meglio...

- 74** I chicchi che diventano
il nostro pane quotidiano
- 78** Due specie antiche:
khorasan e farro

LO CHIAMIAMO GRANO, MA IN REALTÀ CON QUESTO NOME INDICHIAMO DUE SPECIE BEN DISTINTE, IL TRITICUM DURUM (GRANO DURO) E IL TRITICUM VULGARE (GRANO TENERO)...

I chicchi nel nostro



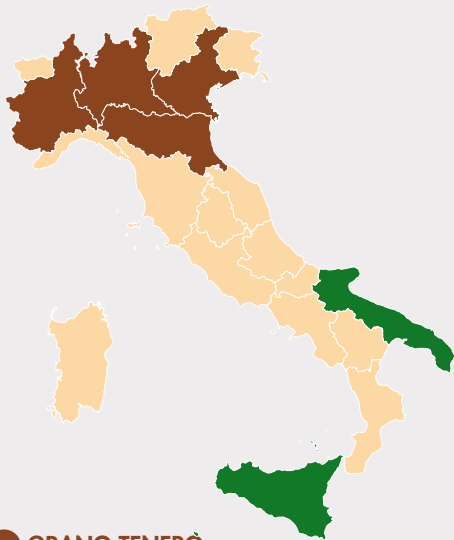
Gli strumenti a mano per la raccolta del grano sono d'uso antichissimo; il più comune è la falciola che è formata da un manico corto al quale è unita una lama curva.

Il grano o frumento appartiene alla famiglia delle Graminacee. È un cereale originario dell'Asia sud-occidentale. Oggi viene coltivato in tutti i continenti e la produzione mondiale è in costante aumento. I principali produttori sono Cina e Canada. I paesi dell'Unione Europea, tra cui spicca la Francia, hanno una produzione complessiva pari al 15% del totale mondiale. Un tempo l'uomo primitivo si cibava direttamente dei chicchi di grano, a volte abbrustolendoli sul fuoco. Chicchi di frumento sono stati trovati nelle tombe egizie, in vasi dell'antica Grecia e dell'antica Roma; ed è soprattutto presso questi ultimi grandi popoli che tale cereale rappresentava la coltura più importante.

che si trasformano pane quotidiano

■ IL GRANO IN ITALIA

Il grano, fatta eccezione per Valle d'Aosta, Liguria e Trentino Alto Adige, viene coltivato in tutta Italia. Nel Nord dell'Italia, con clima temperato freddo, prevale il grano tenero (usato per pane, pasta fresca, dolci, pizze ecc.), mentre nel Sud, con clima temperato caldo, quello duro (per la pasta essiccata, il semolino, alcuni tipi di pane ecc.). Qui abbiamo evidenziato le zone di maggior produzione.



● GRANO TENERO

Emilia Romagna, Veneto, Lombardia, Piemonte.

● GRANO DURO

Puglia (la provincia di Foggia è detta il granaio d'Italia) e Sicilia.



La raccolta del grano inizia a giugno. Viene effettuata con apposite macchine che trebbiano il grano, rilasciando un prodotto che è già pronto per essere depositato nei silos.

La macinatura a pietra dei chicchi del grano consente di ottenere una farina più buona e ricca di vitamine e proteine, che la macinatura con i cilindri dei mulini distrugge in parte.



Il grano del senatore Cappelli è un'antica e ottima varietà di grano duro coltivata in Puglia, sull'altipiano di Altamura. Deve il suo nome al senatore abruzzese, promotore agli inizi del '900 della riforma agraria che portò alla distinzione tra grani duri e teneri.



Il frumento che fa bene è intero e va consumato senza eccessi

Assistiamo oggi a una crescita esponenziale delle intolleranze al grano e delle celiachie (intolleranze al glutine) diagnosticate in età adulta. Eppure questo cereale ha nutrito l'essere umano per millenni...

I problemi che il grano può dare alla salute dipendono in massima parte dal consumo eccessivo che se ne fa e dal fatto che chicchi e farine vengono consumati dopo la raffinazione.



Pane, pasta, grissini, cracker, pizze, focacce, biscotti, torte, ma anche zuppe o salse addensate con la farina di frumento... Provate per un attimo a pensare a quanto grano abbiamo mangiato nel corso della nostra vita. E per la maggior parte di noi si è trattato, almeno fino all'età adulta, di chicchi e farine bianche, cioè private della crusca che il cereale contiene all'origine. Questo ha trasformato il cibo sano e nutriente dei nostri progenitori (ma anche dei nostri bisnonni) in una delle principali cause – insieme allo zucchero saccarosio – di diabete, sovrappeso e stati infiammatori, nonché di allergie e intolleranze. Oltre alla raffinazione dei chicchi, occorre anche dire che le coltivazioni intensive del grano comune hanno impoverito oltre misura il chicco di micronutrienti, così come le manipolazioni genetiche che la pianta ha subito. **Ma allora che fare? Dobbiamo toglierlo dalla dieta? Se non si è affetti da celiachia o da allergia al grano, il cereale non va eliminato**, ma occorre scegliere varietà antiche, come il grano del senatore Cappelli, o il khorasan, così come il farro. E preferibilmente nella loro versione integrale. Così facendo, il nostro pane quotidiano tornerà a essere fonte di salute e benessere, perché oltre agli zuccheri e al glutine, ci fornirà anche fibre, vitamine e minerali in quantità.

■ QUANTO MANGIARNE PER EVITARE RISCHI

Una porzione da 70-100 g di pane integrale a colazione (oppure una fetta di torta casalinga), 70-80 g di pasta a pranzo e altri 60-70 g di pane a cena possono bastare... ma non tutti i giorni. È bene alternare la pasta con riso, orzo, mais, e il pane di frumento con quello di segale, avena ecc.

La pasta fatta in casa con farina di farro integrale

Ingredienti per 2-3 persone: 200 g di farina di farro integrale; 100 g di acqua (poco più o poco meno); ½ cucchiaino di olio extravergine d'oliva; 1 presa di sale marino integrale

Preparazione: versa la farina su una spianatoia di legno; fai un pozzetto al centro e versaci metà dell'acqua, insieme a olio e sale. Inizia a impastare con le dita partendo dal centro. Aggiungi quindi l'acqua rimasta e impasta per 10 minuti con energia, fino a ottenere un panetto sodo; stirallo, poi piegalo, poi stirallo ancora e piegalo. Avvolgilo con pellicola trasparente e fai riposare per 30 minuti. Quindi stendilo e ricava le tagliatelle.

Preferire una farina biologica e macinata a pietra, scegliendo un prodotto di qualità. Per condire la pasta, si può utilizzare un sugo al pomodoro, il pesto genovese, oppure una salsa di noci. Ottima anche con poco burro fuso, salvia e pepe nero.



Per stendere la pasta usa un matterello in legno, infarinando sia la spianatoia sia il matterello stesso per evitare che l'impasto vi si attacchi.

Due specie antiche: khorasan e farro

Riscoperte nella seconda metà del Novecento, queste due varietà di grano hanno mantenute inalterate le loro caratteristiche e proprietà nel corso dei secoli



Il khorasan (*Triticum turanicum*), nome di una regione dell'Iran, è un tipo di grano noto per il suo contenuto in minerali (magnesio, zinco e selenio) e in proteine (quindi di glutine), presenti in quantità maggiori rispetto al grano comune e al farro. Il khorasan è in tutto simile al suo avo che risale a migliaia di anni fa: nessun miglioramento genetico, nessuna manipolazione, nessuna coltivazione intensiva. E il disciplinare di produzione stabilisce che la coltivazione debba essere biologica. Il farro (*Triticum dicoccum*) appartiene alla famiglia delle graminacee. È un'ottima fonte di magnesio, potassio e vitamine B (se integrale, soprattutto niacina). Contiene glutine (anche se in misura inferiore al grano comune e al khorasan) quindi non è adatto ai celiaci. Era l'alimento base degli antichi romani.

Chicco di farro

Il chicco raffinato conserva la **glumetta**, una pellicola esterna ricca di fibre, che aderisce bene al chicco e non viene eliminata dalla raffinazione.

Chicco di Khorasan

È più grande di quello del farro e più pesante. Questo grano è noto come kamut, nome dell'azienda fondata nel Montana (USA) da Bob Quinn, che produce khorasan a marchio Kamut®.



■ SCEGLIERLI AL POSTO DEL "SOLITO" GRANO

Come abbiamo detto per il grano del senatore Cappelli, il khorasan e il farro sono cereali che non hanno subito manipolazioni rispetto al chicco originale. Sono perciò più ricchi di micronutrienti, più digeribili e irritano meno l'intestino. Quindi non favoriscono le intolleranze.

Cibo e Miti

L'eterna rinascita in una spiga di frumento



Persefone è rappresentata con una spiga in mano: dal chicco di grano (il passato), seminato nella terra (il presente), nascerà una nuova spiga (il futuro) che verrà tagliata, al culmine dell'estate, perché il ciclo ricominci.

La dea delle messi, Demetra, aveva una figlia di nome Persefone, avuta da Zeus. Un giorno, mentre la fanciulla stava raccogliendo fiori, la terra si spalancò e Plutone, dio degli inferi, uscendo dall'abisso la rapì. La madre la cercò invano per terra e per mare. Sconvolta dal dolore e dall'ira, Demetra dispose che il grano non germogliasse più sulla terra. Zeus, per placare il suo dolore, le fece restituire Persefone, con il patto però che per sei mesi restasse con la madre (primavera-estate) e per altri sei mesi con lo sposo (autunno-inverno). E così, secondo il mito, il grano tornò a crescere sulla terra.



Il faraone Seti I e Osiride, il dio degli inferi e della fertilità. A Osiride era attribuita la frase: "Che io viva o muoia, io sono Frumento, non vengo mai distrutto".

Nella mitologia Babilonese Tammuz, figlio di Ishtar, era lo spirito del frumento: ogni anno moriva per poi tornare in vita, così come il seme del grano scendeva nella terra per rivivere a primavera.



LE RIVISTE DI RIZA IN EDICOLA QUESTO MESE

L'équipe di medici, psicologi
del Gruppo Riza ti offre ogni mese
tanti strumenti pratici per portare
benessere e salute nella tua vita

Alimentazione Naturale



PerdiPeso



Riza Psicosomatica



Dimagrire



Salute Naturale



Salute Naturale Extra



Mandala Therapy



Riza Scienze



Curarsi Mangiando



MenteCorpo



Chiedile al tuo edicolante

Confetture e marmellate sono adatte per una colazione sana. Ma come sempre occorre saper scegliere...

Etichette a Confronto



Occhio a zuccheri e quantità di frutta

Parrebbero un cibo salutare e ricco di virtù, ma in realtà sono soprattutto una fonte di zuccheri. Va però detto che forniscono anche fibre utili per l'intestino e che, se gli ingredienti sono sani, al mattino con pane integrale e tè sono adatte per un programma alimentare naturale.



82 Con loro la tua
colazione è ricca
di energia

Confetture e Marmellate

Con loro la tua colazione è ricca di energia

FANNO PARTE DELL'ALIMENTAZIONE DELL'ESSERE UMANO FIN DALL'ANTICHITÀ. UN TEMPO VENIVANO PREPARATE IN CASA, OGGI SONO PER LA MAGGIOR PARTE DI PRODUZIONE INDUSTRIALE. IMPARIAMO A CONOSCERLE PER ACQUISTARE IL PRODOTTO MIGLIORE



Il termine marmellata deriva dal portoghese "marmelo", mela cotogna. Marmelo deriva a sua volta dal greco: grazie al ricettario romano attribuito ad Apicio (25 a.C. - 37 d.C.), sappiamo che già i Greci usavano bollire le mele cotogne con il miele, per ottenere una conserva detta "melimelon", mela di miele. Alcuni documenti dimostrano l'esistenza di prodotti derivanti dalla cottura di frutta e miele anche nel Medioevo, e la stessa preparazione della frutta veniva utilizzata anche nel XVI secolo dai conquistatori spagnoli in America. Oggi, con il termine marmellata si identificano i prodotti fatti con gli agrumi (arance, limoni, mandarini,





È un prodotto di qualità?

Per quanto riguarda confetture e marmellate, leggere l'etichetta è sempre molto importante. Ma alcune caratteristiche per riconoscere un buon prodotto devono essere valutate da occhi, naso e bocca. Ecco perché...

- **Osservando il vasetto** occorre controllare che il prodotto occupi almeno il 90% del contenitore.
- **Alla prima apertura il tappo** deve opporre una certa resistenza, per segnalare che il prodotto è stato conservato bene. **Attenzione:** il tappo non deve presentare gonfiore, se ci sono il prodotto non è stato preparato e/o conservato in modo idoneo e può essere tossico.
- **Una volta aperto il vasetto** l'odore percepito dovrebbe ricordare il frutto con cui il prodotto è stato preparato. Mentre il gusto deve avere le caratteristiche della frutta matura, considerando che la cottura e lo zucchero (o altro dolcificante utilizzato) modificano in parte il sapore del frutto fresco. **Attenzione:** la confettura o marmellata non deve essere troppo dolce, né avere un sapore acido, amaro, metallico o di muffa.
- **La marmellata e la confettura vengono conservate in vasetti di vetro** sottoposti a sterilizzazione e sotto vuoto.
- **I prodotti artigianali come quelli industriali** possono essere conservati in dispensa finché il contenitore non è stato aperto. Vanno poi riposti in frigorifero e consumati entro pochi giorni se la marmellata non contiene zucchero, fino a 3 settimane se lo contiene.

cedro, bergamotto), mentre quelli realizzati con gli altri frutti si chiamano confettura. Ricordiamo che per legge la frutta deve rappresentare almeno il 20% del totale nelle marmellate, il 35% nelle confetture e il 45% nelle confetture extra. Inoltre, un buon prodotto non dovrebbe contenere coloranti e conservanti: l'unico additivo utilizzabile è la pectina, una fibra solubile presente nella frutta fondamentale per il processo di gelificazione e con proprietà anti stitichezza.

I valori nutrizionali

Marmellate e confetture sono fonti di zuccheri, fibre e sali minerali, mentre le vitamine della frutta vengono in gran parte distrutte dalla lunga cottura. Gli apporti calorici sono variabili: tra le 60 kcal e le 300 kcal per 100 g. L'etichetta del prodotto deve obbligatoriamente riportare alcuni dati, fra cui la quantità di zuccheri presenti in 100 g di prodotto e la quantità di frutta utilizzata.

Come utilizzare le informazioni di queste pagine

- 1** I prodotti selezionati: si tratta di 2 confetture, 1 marmellata e 1 composta.
- 2** Perché sono stati scelti: sono rappresentativi di ciò che trovi più facilmente in commercio. Tuttavia, nella stessa categoria ci possono essere prodotti con ingredienti e valori nutrizionali diversi rispetto a quelli indicati nelle etichette qui presentate.
- 3** Come devi comportarti al momento della spesa: dopo aver fatto esperienza con la lettura delle etichette, basterà leggere quella del prodotto che vuoi acquistare e valutare se è adatto alle tue esigenze.

Confettura al 60% di frutti di bosco

Pectina: un antidoto contro sostanze nocive e sovrappeso

La pectina è una fibra solubile usata per rendere più dense le marmellate. Questa fibra assorbe nello stomaco varie sostanze nocive, ma anche una parte di grassi e zuccheri ingeriti (quindi di calorie, il che la rende utile in presenza di sovrappeso), per eliminarli poi con le feci. Tuttavia non bisogna esagerare nel suo consumo, per evitare che assorba anche vitamine e minerali, privandone il corpo che invece ne ha bisogno. Le dosi contenute in confetture e marmellate non creano problemi.

La quantità di frutta utilizzata per questa confettura fa sì che il prodotto possa essere definito extra (per essere tale deve contenere almeno il 45% di frutta). Lo zucchero aggiunto, al secondo posto, è contenuto in misura inferiore al 35%, in quanto nella marmellata è presente anche pectina. Attenzione però allo sciroppo di glucosio-fruttosio, per il quale vale quanto detto per lo sciroppo di mais (vedi pag. 13), soprattutto in relazione al fatto che se i prodotti che lo contengono vengono consumati regolarmente (e, come sapete, chi usa la marmellata a colazione lo fa) causano nel tempo diabete.

In questa etichetta

Occhio allo sciroppo di glucosio-fruttosio: favorisce il diabete

Ingredienti:

Frutta (fragole, ribes, lamponi, sambuco), Zucchero, Sciroppo di glucosio-fruttosio, Gelificante: pectina, Correttore di acidità: acido citrico, Frutta utilizzata: 60 g per 100 g



Informazioni nutrizionali	Valori medi per 100 g	Valori medi per porzione (20 g)
Energia	205 kcal	41 kcal
Grassi	<0,5 g	<0,1 g
di cui: acidi grassi saturi	0 g	0 g
Carboidrati	48 g	9,6 g
di cui zuccheri	43 g	8,6 g
Fibre	9,0 g	1,8 g
Proteine	<0,5 g	<0,1 g
Sale	0,01 g	0,002 g

Confettura light senza zuccheri aggiunti all'albicocca

Apparentemente un buon prodotto, con il 60% di frutta e succo di acerola ricco di vitamina C. In realtà, nella confettura sono presenti ciclammati di sodio, saccarinato di sodio e sorbato di potassio (quest'ultimo molto usato anche negli integratori liquidi) che possono avere effetti collaterali per la salute, dalla diarrea allo scatenare reazioni allergiche di cui poi non si capisce l'origine... Meglio evitarla, soprattutto per bambini e adolescenti.

Se sei a dieta e vuoi un prodotto da spalmare ipocalorico, puoi acquistare le puree di frutto puro (non possono essere dette confetture né marmellate perché hanno una lavorazione diversa), fatte con frutta al 100% cotta sotto vuoto.



In questa etichetta

Contiene dolcificanti e conservanti che possono avere effetti collaterali



Ingredienti:

Albicocche, Acqua, Edulcorante (isomalto), Succo concentrato di acerola, Gelificante (pectina), Acidificante (acido citrico), Edulcoranti (ciclammati di sodio, saccarinato di sodio), Conservante (sorbato di potassio), Stabilizzante (citrato di calcio), Senza glutine, Frutta utilizzata: 60 g per 100 g

Informazioni nutrizionali	Valori medi per 100 g	Valori medi per porzione (20 g)
Energia	71 kcal	14,2 kcal
Grassi	0,1 g	0,02 g
di cui: acidi grassi saturi	0 g	0 g
Carboidrati	21,4 g	4,28 g
di cui zuccheri	4,3 g	0,86 g
Fibre	1,9 g	0,38 g
Proteine	0,6 g	0,12 g
Sale	0,07 g	0,014 g

Le migliori

Marmellata di arance amare



Per fare le marmellate si usano gli agrumi, sia il frutto sia la buccia, ricca di polifenoli antiossidanti. Questi in parte si perdono per via della cottura, e in parte rimangono nel prodotto finale.



Abbiamo dato una buona valutazione a questo prodotto, anche se al primo posto in etichetta c'è il succo di mela anziché le arance amare (questo significa che il succo di mela è l'ingrediente presente in maggiori quantità), perché è comunque una buona fonte di potassio (di cui il succo di mela è ricco) drenante e diuretico. Se ci fosse stato zucchero, questo avrebbe fornito solo calorie vuote, cioè prive di vitamine e sali minerali e avrebbe "impoverito" le caratteristiche nutrizionali di questa marmellata. Infine, gli ingredienti usati provengono da coltivazioni biologiche. Nel suo complesso, quindi, il prodotto è privo di elementi tossici.

In questa etichetta

Succo di mela al primo posto, ma il prodotto così è più ricco di potassio!



Ingredienti:
Succo di mela biologico, Arance amare biologiche 30%, gelificante: pectina

Informazioni nutrizionali	Valori medi per 100 g	Valori medi per porzione (20 g)
Energia	195 kcal	39 kcal
Grassi	0 g	0 g
di cui: acidi grassi saturi	0 g	0 g
Carboidrati	48 g	9,6 g
di cui zuccheri	45 g	9 g
Fibre	2,2 g	0,44 g
Proteine	0 g	0 g
Sale	0,12 g	0,02 g



Composta extra a base di kiwi

Le composte di frutta per essere chiamate tali devono seguire una regolamentazione particolare, ovvero la quantità di frutta presente in 100 g di prodotto deve essere di almeno 65 g (il 65% del peso totale), altrimenti rientrano nella categoria delle confetture o delle marmellate. In questo caso il prodotto supera abbondantemente la richiesta del legislatore (47% di kiwi e 28% di pera, per un totale di 75% di polpa di frutta). Inoltre, non sono presenti additivi, edulcoranti di sintesi né altri ingredienti che possano nuocere alla nostra salute. E il prodotto è bio, fatto da non sottovalutare!



Succo d'uva concentrato: un dolcificante naturale

Il succo d'uva concentrato si ottiene dalla cottura protratta per lungo tempo del succo dell'uva. Ha un maggior potere dolcificante rispetto allo zucchero e un elevato tasso zuccherino, il che non lo differenzia in realtà più di tanto dallo zucchero normale per quanto riguarda la glicemia nel sangue. Va detto però che questo dolcificante naturale fornisce anche antiossidanti, potassio e altri microelementi utili per l'organismo, sostanze che zucchero ed edulcoranti chimici non apportano.

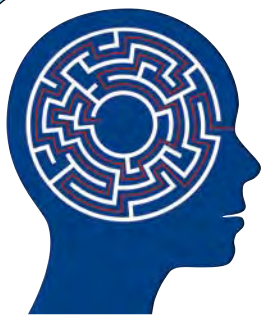
In questa etichetta

Un buon prodotto biologico adatto anche ai bambini

Ingredienti:

47% purea di kiwi biologico, 28% purea di pera, 24% succo d'uva concentrato biologico, gelificante: 1% pectina

Informazioni nutrizionali	Valori medi per 100 g	Valori medi per porzione (20 g)
Energia	127,9 kcal	25,58 kcal
Grassi	0 g	0 g
di cui: acidi grassi saturi	0 g	0 g
Carboidrati	29 g	5,8 g
di cui zuccheri	29 g	5,8 g
Fibre	4,30 g	0,86 g
Proteine	0,82 g	0,16 g
Sale	0,033	0,006 g



Istituto Riza - Milano

Curarsi con la psicoterapia

Quando ci si sente male, ricorrere alla psicoterapia significa prendersi cura di se stessi. Consapevoli che il malessere può dipendere da un nostro comportamento sbagliato, da scelte che non ci appartengono, da una mentalità che ci condiziona... ne parliamo con un terapeuta per far emergere, di noi, un lato nuovo, diverso, più affine a ciò che siamo. Ogni malattia infatti, sia che abbia caratteristiche organiche, sia che ne manifesti di psichiche, rappresenta il tentativo di liberarci da un modo di essere superato.

NOVITÀ: INCONTRI DI GRUPPO

Le tecniche per prevenire e curare l'ansia e il panico

L'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della nostra parte più vitale che ci chiede di prenderci cura di noi stessi. Per questo sono un'opportunità di crescita.

Incontri terapeutici di gruppo tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00.

I gruppi sono condotti dalla **dott.ssa Maria Chiara Marazzina** psicologa e psicoterapeuta.

Per informazioni e prenotazioni: 02.5820793

Le caratteristiche del percorso

I colloqui di psicoterapia, in genere a frequenza settimanale, hanno come finalità il recupero del benessere. I passaggi salienti sono:

- Trovare il senso del disagio che si sta vivendo.
- Cogliere come mai si è manifestato proprio in quel momento della vita.
- Osservare che "vantaggi" offre.
- Notare in cosa non si è più gli stessi.
- Recuperare l'equilibrio psicofisico attraverso tecniche specifiche.

Gli operatori

In Istituto operano medici e psicologi specializzati presso la Scuola di Psicoterapia di Riza, e il loro approccio rispecchia le caratteristiche del lavoro di ricerca, clinico ed editoriale, sviluppato dall'Istituto stesso negli ultimi trent'anni. Pur variando da caso a caso e rispettando la soggettività di ogni paziente, gli operatori utilizzano un approccio psicoterapeutico che punta, prevalentemente, a superare i disagi in un arco di tempo contenuto.

I nostri esperti

Dr. Raffaele Morelli

Psichiatra psicoterapeuta,
Presidente dell'Istituto Riza

Dr. Vittorio Caprioglio

Medico psicoterapeuta,
Direttore dell'Istituto Riza

Dr.ssa Daniela Marafante

Medico psicoterapeuta,
Vice-Direttore dell'Istituto Riza

Dr. Piero Parietti

Psichiatra psicoterapeuta,
Direttore della Scuola di Formazione

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina

Psicologa psicoterapeuta

Dr. Andrea Nervetti

Psicologo psicoterapeuta

Dr. Gabriele Guerini Rocco

Medico psicoterapeuta

Istituto Riza di Medicina Psicosomatica

Via Quadronno, 20 - 20122 Milano

Per informazioni e prenotazioni tel. 02-58459624 - Dal lunedì al venerdì 9.30-13.00 e 14.00-18.00

Questo mese
eliminiamo
scorie e
tossine
dal corpo
con un giorno
senza prodotti
di origine
animale

Dieta Veg&Bio



Menu completo per ripulire organi e tessuti


I nostri esperti hanno preparato per voi un menu vegano disintossicante che può essere utilizzato con grande beneficio anche dai vegetariani o da chi è solito mangiare anche carne e pesce, oltre che gli altri prodotti di origine animale. Usato una volta a settimana, prepara l'organismo al risveglio della primavera che, secondo gli antichi, inizia già a gennaio.

- 90 **Via formaggi e carne
e depuri reni e fegato**
- 92 **Sei ricette anti age
e disintossicanti**

Via la carne e i formaggi così depuri reni e fegato

CHI È VEGANO LI ELIMINA OGNI GIORNO. MA UNA VOLTA A SETTIMANA POSSIAMO FARLO TUTTI CON GRANDI VANTAGGI PER LA SALUTE

Una dieta depurativa che preveda l'astensione per 1-3 giorni a settimana da tutti i prodotti di origine animale reca grandi benefici all'intero organismo. Prima di tutto a fegato e reni, in quanto i grassi e le proteine di alimenti quali carne, pesce, uova, latte e di tutti i loro derivati, vanno ad affaticare proprio questi due organi. Le proteine animali indeboliscono i reni, che ne eliminano le scorie metaboliche (quelle che si producono durante la loro digestione) e favoriscono la formazione di acidi urici che comportano anche il rischio di calcoli renali, oltre che di dolori articolari. I grassi animali, ricchi di acidi grassi saturi e spesso anche di colesterolo (sempre presente



I succhi ottenuti da frutta e verdure con l'estrattore o il frullatore sono utili per favorire il processo di depurazione dell'organismo e per contrastare l'invecchiamento.

nei prodotti animali ma in quantità variabili), sono noti per la loro azione negativa su cuore, arterie e cervello. In realtà sono dannosi anche per il fegato, in quanto sono una delle cause di steatosi (fegato grasso), insieme a zuccheri, vita sedentaria e alcolici. Tale condizione – se trascurata – può addirittura portare a cirrosi. Dopo quanto detto, pare evidente che astenersi ogni tanto dai cibi di origine animale non può che far bene alla salute. In particolare questo mese, oltre a evitare carne & Co., potrete depurare organi e tessuti grazie a un menu quotidiano realizzato proprio a tale scopo. Utilizzatelo 1-3 volte a settimana (a giorni alterni) per tutto il mese e ne beneficerà l'intero organismo.

■ DUE SUCCHI DISINTOSSICANTI

• Mela, carota e limone:

estrai con l'estrattore (oppure frulla) il succo di 1 mela, 1 carota e mezzo limone. Raccogli in un unico bicchiere con poca acqua e bevi subito (a metà mattina).

• **Barbabietola, lime e zenzero:** con l'estrattore ricava il succo da 50 g di barbabietola, mezzo lime e un pezzetto di zenzero. Diluisci con poca acqua e bevi subito (a merenda o prima di cena).

Il menu anti tossine

Preparalo così...

Per aiutarti a creare un menu quotidiano disintossicante equilibrato ti presentiamo un esempio che comprende i classici cinque pasti (colazione, due spuntini, pranzo e cena) con le ricette indicate disponibili nelle pagine che seguono. Attenzione: per una depurazione efficace, è meglio non saltare i pasti ma procedere come indicato e bere 2 litri di acqua al giorno (vedi anche l'acqua fruttata all'arancia a pag. 93).



Colazione

Tè verde; 1 fetta di pane integrale tostato con 70 g di avocado a fettine spruzzato con succo di limone; 1 cucchiaino di semi di girasole.



Spuntini

Succo di mela, carota e limone a metà mattina; succo di barbabietola, lime e zenzero a merenda (vedi le ricette a lato).



Pranzo

Insalata di arance, barbabietola e rucola (pag. 92); risotto alla zucca (pag. 92); 20 g di mandorle.



Cena

Crema di spinaci e patate (pag. 93); tofu in padella coi funghi (pag. 93); cime di rapa al peperoncino (pag. 92).



Sei ricette disintossicanti con proprietà anti age

Insalata di arance, barbabietola e rucola

Ingredienti

per 1 persona:

60 g di rucola; 50 g di barbabietola; gli spicchi di ½ arancia; ½ cucchiaino di olio extravergine d'oliva; 1 cucchiaino di succo d'arancia appena spremuto; sale marino integrale q.b.



Preparazione:

- Monda, lava e asciuga la rucola, quindi mettila in una terrina. Unisci la barbabietola affettata finemente e gli spicchi dell'arancia pelati al vivo e tagliati a tocchetti.
- In una ciotolina versa l'olio, il succo d'arancia, aggiungi 1 pizzico di sale e sbatti con una forchetta per far sciogliere il sale. Versa la salsina sull'insalata, mescola delicatamente e servi in tavola.



Cime di rapa al peperoncino

Ingredienti per 1 persona:

200 g di cime di rapa; 1 cucchiaino di cipolla tritata; 1 peperoncino; ½ cucchiaino di olio extravergine d'oliva; 1 pizzico di sale marino integrale

Preparazione:

- Monda e lava le cime di rapa. Mettile in acqua in ebollizione per 5 minuti, scolale, strizzale leggermente e tritale grossolanamente; fai scaldare l'olio e unisci la cipolla e il peperoncino. Aggiungi anche le cime di rapa, 1 pizzico di sale e fai insaporire per 5 minuti, poi servi.



Risotto alla zucca

Ingredienti per 1 persona:

70 g di riso semintegrale; 150 g di polpa di zucca a tocchetti; 1 cucchiaino di cipolla tritata; ½ cucchiaino di olio extravergine d'oliva; 1 pizzico di sale marino integrale

Preparazione:

- Fai cuocere i tocchetti di zucca al vapore per 10 minuti (oppure lessali per 5 minuti). Fai appassire la cipolla nell'olio caldo e unisci il riso e la zucca ridotta a tocchetti più piccoli. Mescola per 2 minuti, poi versa 1 mestolino di acqua bollente. Porta a cottura unendo poca acqua bollente per volta e regolando di sale.

Acqua fruttata all'arancia depurativa del sangue

Ingredienti per 1 litro:

1 arancia biologica con qualche fogliolina dell'arancio; 1 pezzettino di zenzero

Preparazione:

• La sera precedente al giorno depurativo versa 1 litro di acqua minerale naturale in una brocca; lava bene l'arancia e le foglie d'arancio. Taglia l'agrumo a fette in senso orizzontale, senza eliminare la scorza. Metti le fette d'arancia e le foglie nella brocca con l'acqua, quindi unisci lo zenzero grattugiato. Riponi in un luogo fresco, dopo aver coperto l'apertura della brocca con pellicola trasparente. L'acqua è pronta dopo 8 ore di infusione. Non filtrare e bevi durante il giorno depurativo.



Crema di spinaci e patate

Ingredienti per 1 persona:

150 g di spinaci; 200 g di patate sbucciate; ½ cucchiaino di olio extravergine d'oliva; 1 pizzico di sale marino integrale; 1 presa di maggiorana

Preparazione:

• Monda e lava bene gli spinaci; taglia a dadini le patate sbucciate e mettile a lessare con 1 bicchiere e mezzo di acqua e il sale marino integrale; quando sono cotte, aggiungi la maggiorana e gli spinaci. Togli dal fuoco dopo 1 minuto e frulla il tutto con il mixer a immersione. Servi in tavola condendo con l'olio extravergine d'oliva direttamente nel piatto.



Il secondo veg di tofu e shitake

Antiossidanti e utili nella prevenzione dei tumori, gli shitake sono funghi giapponesi che trovi nei negozi bio

Tofu in padella con i funghi

Ingredienti per 1 persona:

200 g di tofu fresco; 3 funghi shitake ammollati in acqua calda per 20 minuti; 1 spicchio d'aglio; 1 cucchiaino di cipolla tritata; ½ cucchiaino di olio extravergine d'oliva; 1 pizzico di sale marino integrale

Preparazione:

• Taglia i funghi shitake a fettine e il tofu a tocchetti quadrati.
• Versa in un tegame l'olio e l'aglio; quando l'aglio inizia appena a rosolare, eliminalo e metti nel recipiente le fettine di funghi e la cipolla.
• Lasciali ammorbidire unendo 1-2 cucchiaini di acqua calda e il sale. Disponi nel recipiente i tocchetti di tofu e lasciali scaldare per qualche istante, quindi servi in tavola.





Scuola di Natu

Anno Accademico 2015-2016



LA FIGURA PROFESSIONALE DEL NATUROPATA

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Le recenti indagini statistiche, sia a livello nazionale (ISTAT) che internazionale (OMS), evidenziano che un sempre maggior numero di persone (oltre un terzo della popolazione) si rivolge, per la cura della propria salute, a forme di medicina non convenzionale (agopuntura, fitoterapia, omeopatia, etc...). Ma se al medico, adeguatamente qualificato in queste discipline, spetta il compito esclusivo di occuparsi della diagnosi e della cura delle malattie, si delinea al suo fianco in modo rilevante una figura innovativa: il naturopata. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

Il naturopata opera in questi ambiti:

- il primo di tipo EDUCATIVO, all'interno del quale informa ed educa le persone che gli si rivolgono a conoscere e gestire il proprio equilibrio psico-fisico e a raggiungere e mantenere uno stato di benessere, indicando a tal fine i comportamenti più idonei da seguire.
- il secondo di tipo ASSISTENZIALE, ovvero di ausilio al cliente perché riconosca in se stesso eventuali squilibri di tipo psico-fisico-emozionale o predisposizioni ad essi e di intervento con metodiche "dolci" per favorire il ripristino dell'equilibrio e del benessere. Oltre alle discipline naturali che vanno dalle tecniche di massaggio alla kinesiologia, dalle erbe ai fiori di Bach, dall'Eubiotica alla Cromoterapia, seguendo la tradizione dell'Istituto Riza, il Naturopata acquisisce e utilizza le tecniche di Autostima, di scoperta del proprio Talento, di Rilassamento. I moderni studi neuro-fisiologici hanno infatti messo in luce che ogni trasformazione del nostro stato di coscienza è in grado di modificare il siste-

DIREZIONE DELLA SCUOLA E COMITATO SCIENTIFICO

Dott. Raffaele Morelli

Presidente dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Dott. Vittorio Caprioglio

Direttore dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Il Comitato Scientifico della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza è composto da Cattedratici Universitari italiani e stranieri di grandissimo prestigio:

Prof. Umberto Solimene (Presidente), Prof. Mariano Bizzarri, Prof. Marcello Cesa-Bianchi, Prof. Ervin Laszlo, Prof. Emilio Minelli, Prof. Piero Parietti, Prof. Ivano Spano.

Secondo gli orientamenti della UE, nell'ambito del personale di assistenza in particolare per coloro che sapranno utilizzare quelle metodiche legate ad un ap

ropatia

Corso Triennale di Formazione



Col patrocinio
della Società Italiana
di Medicina
Psicosomatica



Col patrocinio della
SOCIETÀ ITALIANA
SCIENZE DEL BENESSERE

Dato l'altissimo numero
di richieste si consiglia
di prenotarsi con largo anticipo

ma limbico-ipotalamico (la parte più antica del cervello) dove il nostro corpo viene, istante per istante, ricreato e rigenerato.

Dove svolge la sua attività

Il naturopata opera in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l'infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri.

Le prospettive future di lavoro

Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata. Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di essere completate e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo.



La struttura del corso e il monte-ore formativo della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza sono conformi alle caratteristiche indicate dalle suddette Leggi.

IL CORSO: A CHI È RIVOLTO

L'impostazione del corso di naturopatia è strutturata per dare un insegnamento completo a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l'apertura di nuovi sbocchi professionali. Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un'attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica, di fitness e, in generale, operatori del campo naturale.

Nel contempo si rivolge anche a tutti coloro che vogliono attivare palestre, centri Benessere e di Fitness naturale, sia di micro che di macro dimensioni, acquisendo una professionalità sperimentata da anni e centrata sulle premesse indicate in precedenza.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

**MILANO, TORINO,
VERONA, BOLOGNA
E ROMA**

Tel. 02/5820793

02/58207920

Fax 02/58207979

scuola-naturopatia.riza.it

scuolanaturopatia.milano@riza.it

QUANDO

ROMA E TORINO
16 gennaio 2016

MILANO E BOLOGNA
23 gennaio 2016

VERONA
30 gennaio 2016

COSTI E MODALITÀ DI PAGAMENTO

La quota annuale di partecipazione al Corso, comprensiva dei seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza, è di € 1982, Iva inclusa

za della salute si apriranno nuove prospettive di lavoro,
proccio "a misura d'uomo" e lungo l'asse della visione psicosomatica.

Bollicine antiossidanti per una pelle vellutata

LA LORO FORZA STA NELLA VITAMINA C CHE TONIFICA IL VISO E TIENE LONTANE LE RUGHE, NEL POTASSIO CHE DRENA ED ELIMINA I RISTAGNI DI LIQUIDI E NEI POLIFENOLI CHE RITARDANO L'INVECCHIAMENTO

Il brindisi di gennaio è dedicato al nuovo anno che è appena incominciato, ma anche a noi di Alimentazione Naturale e a voi lettori, insieme per un percorso di salute e benessere che vi porterà, giorno dopo giorno, a rigenerare organi e tessuti e a sentirvi meglio, più giovani e vitali. Gli ingredienti che utilizziamo questo mese sono particolarmente efficaci per ringiovanire la cute ma, in realtà, sono anche ottimi contro l'influenza e il raffreddore, e ideali per ripulire le arterie dai grassi in eccesso che circolano nel sangue. Si tratta di carcadè, succo di melagrana (potete acquistarlo anche in bottiglia, purché senza zuccheri aggiunti), succo di mela del tipo trasparente senza aggiunta di dolcificanti, menta, cannella e succo di limone. E se lo volete ricco di bollicine, prima di assumerlo basterà aggiungere un pizzichino di bicarbonato e uno di acido tartarico (trovi le bustine pronte anche al supermercato).

Un
bicchiere di
questa gradevole
bevanda a fine pasto
stimola la digestione. Se
assunta prima dei pasti
è anti fame.

GLI INGREDIENTI PER 2 PERSONE

Succo di mela

È diuretico, drenante e detox.



50 ml

Carcadè

Antiossidante e anti rughe, da fare con una presa di fiori.



100 ml

Succo di melagrana

2 cucchiaini se concentrato, oppure mezzo bicchiere.



2 cucchiaini o 60 ml

Menta

Un'erba dall'azione rinfrescante.



2 foglie

Cannella

Usala per aiutare il pancreas.



1 presa

Limone

Qualche scorzetta aromatizzante.



da limone bio

PREPARAZIONE

Prepara il carcadè versando su 1 presa di fiori l'acqua bollente nella quantità sopra indicata. Lascia in infusione per 3 minuti, poi filtra e fai raffreddare. Metti tutti gli ingredienti nello shaker e shakerala per 1 minuto. Se lo desideri unisci anche una presa di bicarbonato e acido tartarico per ottenere una bevanda con le bollicine. Suddividi poi in 2 bicchieri di servizio e porta in tavola.

**Vieni in edicola
il 3 febbraio**

**e chiedi il
nuovo numero di**

*Alimentazione
Naturale*



Direttore Generale
Liliana Tieger

Direttore responsabile
Maria Fiorella Coccolo

Progetto grafico
Roberta Marcante, Daniela Figliola

Videoimpaginazione
Daniela Figliola, Valentina Ribolini

Comitato scientifico
Raffaele Morelli, Vittorio Caprioglio, Gabriele Guerini
Rocco, Daniela Marafante, Emilio Minelli

Hanno collaborato
Ilaria Radina, Suzette Bivas, Regina Denenberger,
Domenica Grassi, Yancen Drolma,
Giovanni Corbetta, Gina Innocenti

Immagini
Marco Mayer per Interno 32, Shutterstock

Disegno di copertina
Angelo Siviglia

Pubblicità
Elisabetta Alborghetti, Doris Tieger,
Luisa Maruelli

Segreteria
Luana Lombardi, Chiara Rizzelli

Responsabile amministrativo
Danila Pezzali

Segreteria di Direzione
Daniela Tosarello

Responsabile ufficio tecnico
Sara Dognini

Ufficio Abbonamenti
Maria Tondini

**Redazione, amministrazione
e servizio abbonamenti:**
via L. Anelli 1, 20122 Milano - tel. 02/5845961 r.a.
- fax 02/58318162 e-mail: info@riza.it - Pubblicità:
Edizioni Riza S.p.a. - via L. Anelli 1 - 20122 Milano
tel. 02/5845961 - fax 02/58318162

Stampato in Italia da:
Caledigraf s.r.l.
Via Milano 45,
23899 Robbiate (LC)

Distribuzione per l'Italia:
So.Di.P "Angelo Patuzzi" S.p.A.,
Via Bettola 18,
20092 Cinisello Balsamo (MI)
Servizio Periodici- Via Bettola 18,
20092 Cinisello Balsamo (MI) Italy

Iscrizione al Roc in data 21/09/2015
n. 1037049
ISSN 2421-5473

Associato a: A.N.E.S.
Associazione Nazionale Editoria Periodica
Specializzata Confindustria

www.riza.it
info@riza.it
Corsi Istituto Riza: riza@riza.it
Abbonamenti: abbonamenti@riza.it
Pubblicità: advertising@riza.it

L'ALTERNATIVA ALLA PASTA CON SOLO 16 CALORIE



CHE COS'È IL KONJAC?

È un ingrediente naturale: una pianta originaria dell'Asia, di cui si utilizza la radice. Ridotta in polvere, viene tradizionalmente usata nella preparazione di pasta, detta appunto shirataki. Gli shirataki di konjac, possono sostituire i prodotti a base di carboidrati, come pasta o riso, con un apporto calorico ridotto!



Gli **Shirataki di Konjac** sono spaghetti sottili a base di Konjac, sono facili da preparare e dal gusto neutro, si sposano con qualsiasi condimento prendendone il sapore e rimanendo sempre al dente. Contribuiscono a ridurre l'apporto calorico giornaliero: contengono solo **10 kcal** per **100g** e sono **ricchi in fibre solubili**.

PER NON RINUNCIARE AL PIACERE DELLA PASTA!

Pesoforma, ispirandosi alla cucina giapponese ed alla loro dieta equilibrata, lancia sul mercato l'alternativa ipocalorica alla pasta. Importati direttamente dal Giappone, gli **Shirataki di Konjac** grazie alle proprietà della radice di Konjac, per natura a **basso contenuto calorico**, sono l'alternativa naturalmente **dietetica** alla **pasta**.

Il segreto dei giapponesi per rimanere in forma. **1 porzione = 16 kcal**

segreti  dal **Giappone**
by **PESOFORMA**

seguici su facebook 

per maggiori informazioni visita il sito www.pesoforma.it





Proteine vegetali biologiche dal 1985

Seitan, felice di sorprenderti.



Gustoso, nutriente, vegetale, biologico. Il seitan è ricco di proteine ed è una squisita alternativa ai secondi piatti classici. Il seitan **La Fonte della Vita** si ottiene da farina di grano tenero canadese Manitoba, ricca di glutine e povera di amidi. È disponibile al naturale o impiegato in sfiziose ricette ispirate alle specialità mediterranee.

Così buono che resterai a bocca aperta.

I prodotti La Fonte della Vita sono disponibili nei negozi di alimentazione specializzata e nelle erboristerie.
www.kigroup.com

